دليلك الطبي
للعلاج المنزلي

لنزلات البرد والأنفلونزا


بسم الله الرحمن الرحيم

دليلك الطبي للعلاج المنزلي

لنزلات البرد والأنفلونزا

نصائح رائعة لتسترد عافيتك سريعاً
يقدمها لك نخبة من الخبراء البارزين

تأليف محرري دار نشر

PREVENTION



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)

شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠

القصيم (المملكة العربية السعودية)

شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦

الخبر (المملكة العربية السعودية)

شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١

الدمام (المملكة العربية السعودية)

الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١

الاحساء (المملكة العربية السعودية)

المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١

جدة (المملكة العربية السعودية)

شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)

أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦

الدوحة (دولة قطر)

طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)

مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩

الكويت (دولة الكويت)

الحولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

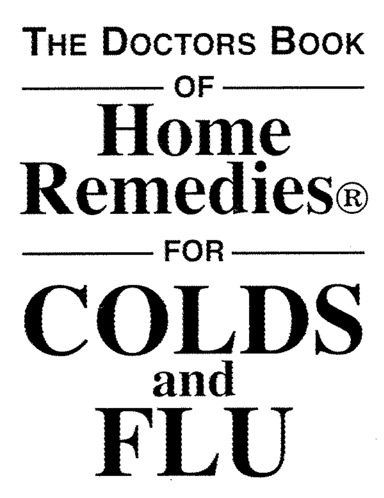
موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٥

ملحوظة: الهدف من هذا الكتاب هو توفير معلومات مفيدة للقارئ. لقد تمت طباعة هذا الكتاب بفهم أن الناشر والمؤلفين ليسوا ملتزمين بتقديم خدمة احترافية، أو مشورة، أو علاج، أو مساعدة طبية من خلال محتويات هذا الكتاب. فإذا كان القارئ يسعى للحصول على خدمة احترافية، مثل المشورة أو العلاج النفسي أو النصيحة الطبية أو أي مساعدة أخرى، فعلى القارئ أن يبحث عن تلك الخدمات لدى الإخصائيين المعتمدين.



Incredible Tips to Get You on Your Feet Fast- From the Leading Experts

By the Editors of ***PREVENTION.***
Edited by Mary S. Kittel







المحتويات

العلاجات الملطفة ٥٥

استرجع صحتك وصحة جسدك عن طريق التدليك الذاتي ، مثل الحمامات المعطرة ، والراحة التامة ، وإذا كنت تعمل طوال النهار ؛ فسوف تجد أيضاً الكثير من الوسائل التي تساعد على سرعة شفائك .

ما يجب أن تأكله وتشربه ٩٣

انس كل ما قيل حول عدم تناول الطعام للتخلص من الحمى والإفراط في الأكل لطرد البرد . فكر في تناول كميات كبيرة من الثوم ، وتجنب منتجات الألبان ، وتناول الكثير من الموالح .

إن العلاجات البديلة لا يمكن الاستهانة بها ، فهي توفر قطاعاً عريضاً من الوسائل العلاجية التي تناسب كل غرض من أغراض البرد أو الأنفلونزا .

العناية بالنفس هى الأساس

والأمر يرجع إليك

إذا أصبت بنزلة برد أو بالأنفلونزا فلا تلومن نفسك ! ! فليس خطؤك أن الجراثيم منتشرة فى كل مكان .

فربما أصابتك عدوى من عطسة موظف البنك ، أو أن فرشاة أسنانك كانت قريبة أكثر مما ينبغى من فرشاة أسنان رفيقك المليئة بالجراثيم ، أو أنك فى عطلة نهاية الأسبوع شربت أحد المشروبات فى كوب لم يُغسل جيداً .

وعموماً .. إذا أصبت بالأنفلونزا فأنت واحد من بليون إصابة مقدرة فى الولايات المتحدة كل عام ، فى الحقيقة نحن لا نسعى للإصابة بها بأنفسنا ، ولكنها تهاجمنا وتلاحقنا من كل حدب وصوب ، وهناك أكثر من ٢٠٠ نوع من الفيروسات التى تسبب أمراض البرد ، نصاب بها بسهولة نتيجة استنشاقنا للجزيئات المُعدية التى أطلقها فى الهَواء أناس آخرون نتيجة عطسهم

وسعالهم ، أو بلمس أعيننا أو أنوفنا أو أفواهنا بعد أن نلمس أشياء معدية أو أشخاصاً مرضى بالأنفلونزا أو البرد .

وعندما ينتشر فيروس الأنفلونزا في مجتمع ما ، فإن الإحصائيات تشير إلى أن ما بين ٢٠ إلى ٥٠ في المائة من أفراده سوف يصابون بالمرض . وحتى لو كنت تتلقى التطعيم كل عام فإن سلالات جديدة من فيروس الأنفلونزا تظهر باستمرار؛ ومن المستحيل أن تحمي نفسك منها جميعاً .

وحتى إذا حُقِنْتَ بالتطعيم ضد الأنفلونزا فإنك مازلت معرضاً للإصابة بالمرض ، ولمدة تتراوح بين ٦ ـ ٨ أسابيع حتى يصبح تأثير حقنة التطعيم فعالاً .

ربما تكون قد اعتنيت بنفسك جيداً هذا العام ، ولكن منع الإصابة بالمرض سيظل خارج نطاق مقدرتك .. لا داعي للمزيد من المعاناة على أية حال ، فالكتاب الذي بين يديك سوف يمدك بالكثير من الأسلحة التي ستساعدك في التغلب على الأنفلونزا وأمراض البرد ، وعلاوة على ذلك فأنت تستطيع استخدامها بنفسك .. دون أن تضطر للذهاب إلى الطبيب .

لا تنتظر الطبيب

عندما يتعلق الأمر بعلاج نزلة البرد أو الأنفلونزا ، فماذا تتوقع من طبيبك؟

والإجابة الصادقة هي : " لا أتوقع الكثير " .

تؤكد تقارير المعهد القومى للصحة أنه لا يوجد وصفة طبية لعلاج أمراض البرد المنتشرة ، ولا يحتمل وجودها فى المستقبل القريب ، وعلى الرغم من أننا تمكنا من التعرف على بعض فيروسات الزكام والبرد الشائعة ، فلا يزال هناك أكثر من مائة نوع لم يُتَمكن من الحد منها فى المعامل بعد ، ولم نتمكن من صنع العلاجات المضادة لها .

بالتأكيد يمكنك أن تجد بعض العلاجات المؤقتة للأعراض فى المئات من الأدوية التى لا تحتاج إلى وصفة طبيب ، التى تزدحم بها أرفف الصيدليات : ولكن جميع الأقراص وأدوية الشرب والبخاخات لا تمنع البرد ، ولا تشفى منه ، ولا حتى تقصر مدة الإصابة به ، وأكثر من ذلك فإن المعهد القومى للصحة يحذر من أن معظم هذه الأدوية له بعض الآثار الجانبية مثل : الغثيان والأرق واضطرابات المعدة .

ولا تختلف الأنفلونزا عن نزلات البرد فى عدم وجود علاج طبى لكليهما ، فالدواء الوحيد الذى يوصى به الأطباء لعلاج الأنفلونزا هو " أمانتادين " (سيمتريل) أو مشتقاته مثل : " ريمانتيدين " (فلومادين) ، فهذا الدواء عندما تتوفر له الظروف المناسبة يمكنه أن يقصر من مدة المرض . ويؤكد بعض الأطباء بشدة على استخدام هذا الدواء لكبار السن أو ذوى المناعة الضعيفة على ألا يعتمدوا عليه كثيراً . حيث إن هذا الدواء يكون فعالاً مع الأنفلونزا من النوع (A) وهو أحد الأنواع الثلاثة الكبرى من الأنفلونزا ، كما أنه يجب تناوله فى الساعات الثمانى والأربعين الأولى من بداية الإصابة بالمرض .

وفى أغلب الأحيان يخطئ المرضى عندما يطلبون من أطبائهم أن يصفوا لهم المضادات الحيوية فى المرحلة المبكرة من المرض . فكما تكون المضادات الحيوية ذات جدوى عندما تتطور الحالة إلى عدوى بكتيرية ثانوية مثل إصابة الحلق بالبكتيريا السبحية ، نجد أنها غير فعالة ضد العدوى الفيروسية التى تسبب نزلات البرد والأنفلونزا ، ولهذا فإن المضاد الحيوى (مهما كانت قوته) لن يساعد فى علاج نزلات البرد أو الأنفلونزا الشائعة .

وتحذر " رينا بلوم " (التى تعمل بالطب الطبيعى فى " دنفر ") من أن المضادات الحيوية قد تتسبب فى تدمير طويل الأمد للجهاز الهضمى ، وقد تؤدى إلى خفض المناعة فى مقاومة الأمراض إذا تم استخدامها بإفراط .

فى الحقيقة إنك تقريباً تواجه هذا المرض وحدك ، فكل ما قد تجنيه من ذهابك إلى عيادة الطبيب هو أن تتبادل الجراثيم مع المصابين بالسعال المزمن فى صالة الانتظار . ولكنّ ذلك لا يعنى ألا تفعل شيئاً ، فالآن بين يديك هذا الكتاب الذى يحتوى على العديد من الحلول المثبتة بالتجربة والآمنة والفعالة . والعلاجات المنزلية فى هذا الكتاب كلها من اقتراحات هيئات طبية وهيئات رعاية صحية على مستوى عال . فعندما تجرب تلك الحلول سوف تتمكن من تقليل المعاناة وتقليل حدة الأنفلونزا ونزلات البرد إلى النصف تقريباً .

جرِّب ذلك فى المنزل

أفضل طريقة لعلاج أمراض الأنفلونزا ونزلات البرد هى العلاج المنزلى ، فبداية : ابدأ بالاعتراف بأنك أصبت بفيروس ، ولكى تُجدى العناية بالنفس يجب أن تهتم بمرضك ، وكلما تجاهلت المرض ، احتجت إلى وقت أطول لتشفى وزاد احتمال حدوث مضاعفات خطيرة مثل التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الحلق والتهاب الأذن .

وأولى خطوات العناية بالنفس لمواجهة نزلات البرد والأنفلونزا هى : محاولة تقوية الدفاعات الطبيعية العامة بالجسم .

وفيما بعد سنعطيك تسعة عشر إجراءً مختلفاً من استخدامات الأعشاب القوية ، وتركيبات الفيتامينات ، بالإضافة إلى بعض التقنيات الفريدة لتقليل الإجهاد ، وكذلك لزيادة مناعتك . ولستَ مضطراً لتجربتها جميعاً ، بل لك أن تختار منها ما يحلو لك .

الخطوة الثانية : انعم بالراحة ، دلل نفسك قليلاً ، كل ذلك جزء من عملية الشفاء ، وكلما ظهرت أعراض جديدة ، الجأ إلى العلاجات الملطفة التى سنوردها فيما بعد لإيجاد الحلول التى تُحسِّن الشعور ابتداءً من العادة القديمة ـ تدليك الصدر لتخفيف الاحتقان ... إلى الحمامات المعطرة للقضاء على الرعشة وآلام الجسم .

وقد وضعت الوصفات والإرشادات تحت عنوان : " ما يجب أن تأكله ، وتشربه ؟ " الموجودة فى منتصف الكتاب ، وذلك لأن

ما تغذى به نفسك هو صميم علاجك ، ويعتقد الأطباء التقليديون والممارسون للطب البديل على حد سواء أن شرب الكثير من السوائل وتناول الحساء الدافئ يعدان من أفضل الوسائل للتغلب على نزلات البرد والأنفلونزا .

ولقد اخترنا لك مجموعة من ألذ الأطعمة مذاقاً ، وأكثرها فعالية ، وأكثرها قدرة على التخفيف من أعراض نزلات البرد ، وهذه المجموعة من الأطعمة من مطابخ أطباء العائلات الأمريكية وبعضها من الثقافات الهندية والصينية ومن ثقافة أمريكا الجنوبية .

والفهم الأساسى لمرضك هو جزء من مسئوليتك فى العناية بنفسك . وفى هذا الكتاب فصل : (اترك الطبيعة تأخذ مجراها) نلقى الضوء فيه على أسباب شعورك بالأعراض المختلفة وكيفية تخلصك منها بالإصغاء إلى جسدك . وكما يوضح الأمر دكتور " برادلى بونجيوفانيى " - أحد أطباء العلاج الطبيعى فى جامعة " كمبردج ماساشوسيتس " - فيقول : " إن الأعراض مثل الحمى ، والرشح والإسهال والعرق والسعال لطرد البلغم كلها أشياء وظيفية وإيجابية وملازمة لعملية الشفاء . لذلك لا تكبح الأعراض واستخدم العلاجات الطبيعية " .

أحياناً لا يكون لنا خيار إلا أن نتناول عقاراً مزيلاً للاحتقان ، أو " أسبرين " لنتمكن من قضاء اليوم ، ولكنك عموماً ستتعافى بشكل أفضل إذا تركت الطبيعة تأخذ مجراها . وفى الحقيقة ربما تؤدى زيادة الرشح أو الحمى إلى التعافى بشكل

أسرع ، وتكون المحصلة معاناة أقل .. ذلك لأنك تساعد مرضك على التحرك فى الاتجاه الصحيح .

فعلى سبيل المثال : تكون الحمى رد فعل جسمك عندما تدخل البكتيريا أو الفيروسات إلى مجرى الدم أثناء موجة الأنفلونزا ، وقتها ترتفع درجة حرارة الجسم ، وتصبح كرات الدم البيضاء المسئولة عن محاربة الأمراض أكثر ضراوة ، وتعمل الأجسام المضادة بشكل أسرع . وتقول د . " بلوم " : لذا ، فإن استعمال الأسبرين لخفض درجة الحرارة يجعل التخلص من الجراثيم أمراً صعباً . ويطيل من فترة المرض ويؤخر سبب الشفاء .

وبدلاً من ذلك ؛ فإن هذا الكتاب يوضح لك كيفية التعامل مع ارتفاع حرارة الجسم ، وذلك بتناول أعشاب معينة تحفز الجسم على التخلص من الجراثيم ، وتساعد على تهدئة درجة الحرارة المرتفعة .

وعلاوة على ذلك فإن هذا الكتاب يعرفك كيف يمكنك أن تتغلب على ميكروب الأنفلونزا ونزلات البرد ، وذلك بأن تقى نفسك من الأعراض فى المقام الأول ، ويحتوى كذلك على فصل بعنوان : " وقف انتشار المرض " . الذى يقدم لك العديد من الطرق المبتكرة للوقاية ..

وهناك المزيد .. وسوف يكون بإمكانك أن تقى المحيطين بك من الإصابة بالمرض أيضاً .

متى تطلب المساعدة ؟

فى بعض الأحيان قد لا يكون العلاج المنزلى مجدياً أو لا يكون مناسباً . فآخر ما تتمناه هو أن تتطور نزلة برد إلى التهاب رئوى . ويجب أن تستشير الطبيب إذا استمرت الأعراض مدة طويلة ، أو إذا تطورت الحالة إلى مرض خطير ، أو حين ظهرت عليك بعض الأعراض التالية :

- إذا كانت نزلة البرد مصحوبة بسعال شديد مصحوب ببلغم أصفر ، أو أخضر اللون ، أو مختلط بالدم .
- إذا شعرت بألم شديد فى الصدر عند السعال ، أو حشرجة .
- عندما يزداد ضيق التنفس ، أو ألم الأذن ، أو الصداع الحاد ، أو شعرت بالآلام فى الوجه .
- إذا كانت الحرارة المرتفعة مصحوبة بتصلب فى الرقبة ، أو صداع حاد ، أو طفح جلدى ، أو تشوش ، أو آلام بالظهر ، أو قىء شديد ، أو إسهال حاد ، أو حرقان فى البول .
- إذا لم تنخفض الحرارة لمدة يومين أو زادت على ١٠٤ درجات على مقياس فهرينهايت .
- إذا كنت تعانى من حالة مرضية مزمنة ، أو فى حالة الحمل للسيدات الحوامل أثناء نوبة أنفلونزا .

كل العلاجات المذكورة فى هذا الكتاب هى وصفات للبالغين ـ إذا لم يذكر غير ذلك ـ ولذا يجب أن يُسأل الطبيب

عما إذا كانت هذه الوصفات تناسب الأطفال . ففى أغلب الأحيان يجب تغيير الجرعة .

كذلك يجب أن تستشير الطبيب إذا كانت الإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا متكررة (أكثر من أربع إلى ست مرات فى العام) ، ربما يكون ذلك هو الوقت المناسب لزيارة واحد من ممارسى الطب البديل الواردة أسماؤهم فى : " اختيارات بديلة " والمتخصصين فى إيجاد الحلول لتقوية المناعة العامة .

ولا يجب أن تتوهم أن العلاج آمن ، لأنه علاج طبيعى أو مكون من الأعشاب . فى الحقيقة هناك بعض الأعشاب التى يمكن أن تكون سامة إذا أخذت بجرعة خاطئة ، وبعضها له تفاعلات خطرة مع بعض الأعشاب الأخرى أو الأدوية . أما إذا كان من سيتناول العلاج امرأة حاملاً فيجب ألا تستخدم أى علاج بالأعشاب - بما فى ذلك الأعشاب العطرية - إلا بعد استشارة الطبيب ؛ وذلك لأن بعض الأعشاب قد تتسبب فى أعراض غير مرغوب فيها مثل الانقباضات المبكرة للرحم . كذلك يجب استشارة الطبيب إذا كنت تنوى استخدام العلاج بالأعشاب وتعانى من حالة مرضية خطيرة ، أو كنت تتناول لعلاجها أدوية أخرى يمكن أن تتفاعل مع هذه الأعشاب بشكل خطير .

وعلى الرغم من أن العلاج المثلى قلما يتسبب بذاته فى حدوث أعراض جانبية ، فإنه يشكل سبيلاً قد تكون له آثار مأساوية . ويجب أن تستشير أحد الخبراء إذا كنت تنوى استخدامها مع علاجات أخرى مثل العلاج بالأعشاب العطرية .



سبل تقوية المناعة

الفكرة هي أن تحدث توازناً في جهازك المناعي بحيث يصبح من القوة ما يُمكنه من التغلب على الأشياء التي كان ضعيفاً حيالها .

ــ د . " **كينيث بوك**" ـ محاضر في قسم طب الأسرة في جامعة " ألباني " الطبية ، وهو مؤسس ومدير مركز " راينيبيك " الصحي ، ومركز " الطب المتقدم " في " ألباني " ــ " نيويورك " ، وأحد المشاركين في تأليف كتاب : " الطريق إلى المناعة " .



حافظ على دفء جسمك وانعم بالعافية

لا شك أن والدتك كانت على حق عندما كانت تصر على أن تلفك من رأسك حتى أخمص قدميك في الملابس الطويلة الصوفية الواقية من البرد لكي تحميك من الإصابة بنزلات البرد .

ربما تكون قد تعلمت أهم الطرق التي تساعدك على حفظ جهازك المناعي في أفضل حال قبل أن تتقدم في العمر ، وتصبح مناعتك غير قادرة على مقاومة الأنفلونزا .

يقول د ." كليفورد لوويل " : " إذا لففت نفسك جيداً قبل الخروج في الجو البارد فقد يساعدك ذلك على ألا تصاب بالمرض " . ويضيف د ." كليفورد " قائلا : " فإذا أصبت بقشعريرة فقد يكون ذلك محفزاً بدنياً ، فالبرد في حد ذاته لا يسبب مرضاً فيروسياً ، وغالباً ما تنتشر فيروسات الأنفلونزا ونزلات البرد في الجو المطر ، وأثناء سقوط الأمطار الثلجية " .

في الحقيقة ليس لدينا تفسير علمي دقيق يوضح لنا السر في أن الحفاظ على دفء الجسم خارج المنزل يساعدك على الوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا ، ولكننا نعلم أنها حقيقة .

لهذا إذا اضطررت إلى أن تقضي وقتاً طويلاً في جو شتوي . فعليك أن تقلد المتزلجين والحطابين ؛ ابدأ بطبقة من الملابس الداخلية الطويلة المصنوعه من الألياف التي لا تمتص العرق ، ثم

البس " سترة " ، أو " بلوفر من الصوف " لكي يخلق عازلاً قوياً ، أما اللباس الخارجى فعليك أن تختار معطفاً مقاوماً للماء من مادة جيدة التهوية ، ولا تنس نصيحة والدتك عندما تغادر المنزل بألا تنسي أن تلبس القبعة . فإن لم تفعل فسوف تفقد ٥٠٪ من حرارة جسمك عن طريق رأسك المكشوف .

ــ د. " **كليفورد لوويل**" : مدير قسم علم المناعة الإكلينيكى في جامعة " كاليفورنيا " بـ " سان فرانسيسكو " .

ممارسة الرياضة

إن ممارسة التمرينات الرياضية والحفاظ على الرشاقة من أهم سبل الوقاية من إصابتك بالمرض ، فإذا مرضت بالبرد ، فالأفضل أن تواظب على ممارسة الرياضة .

يقول الدكتور" توماس جى ويدنز " : تقوي التمارين المنتظمة والمعتدلة جهازك المناعى ، وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي العلوي . فلا يصح أن تبقى مستلقياً على أريكة ؛ لأنك أصبت بنزلة برد .

ويقول د ." ويدنز " الذي أجرى دراسته على (٥٠) طالباً متوسطي البنية مصابين بالأنفلونزا . فإذا أردت أن تمارس التمرينات الرياضية أثناء إصابتك بالبرد ، فأهم ما يجب أن تراعيه هو التقليل من مستوى حدة التمرينات ، فالذين قاموا بالعدو ، أو ركوب الدراجات ، أو صعود الدرج بمجهود يعادل ٧٠٪ من المجهود العادى وهم أصحاء ، وفي مدة (٤٠) دقيقة أمكنهم أن يتغلبوا على المرض في نفس المدة التي استغرقها من لا يمارسون أي رياضة .

وعلى النقيض من ذلك إذا داومت على ممارسة الرياضة لدرجة الإجهاد ، فإن ذلك يؤدي إلى إجهاد الجهاز المناعي أيضاً .

وطبقاً لإحدى الدراسات التي أجريت في مدرسة الصحة العامة التابعة لجامعة " لوماليندا " بـ " كاليفورنيا " ، فإن (٩٠) دقيقة من التدريب البدني الشاق جداً يمكن أن تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالمرض . فقد أصيب بالمرض ١٣٪ من بين الألفى شخص الذين أجريت عليهم الدراسة ممن أكملوا سباق الماراثون بـ " لوس أنجلوس " . بينما أصيب فقط نسبة ٢٪ من مجموعة المراقبة الذين لم يشتركوا في الماراثون .

ويجب أن تتجنب التمرينات البدنية بشكل خاص إذا كنت تعاني من أعراض الأنفلونزا مثل الحمى ، وآلام العضلات ، أو السعال المصحوب بكثير من البلغم . ففي كل هذه الحالات يكون الخلود إلى الراحة هو أفضل ما يمكن عمله .

ـ **د . " توماس جي . ويدنز "** : هو مدير برنامج تعليم التدريب الرياضي في معمل الأداء البشري التابع لجامعة " بال ستيت " في " مونس " بولاية " إنديانا ".

الراحة علاجاً لنزلات البرد

إذا شعرت بأن جسمك يحتاج إلى راحة ، فلا تبخل على نفسك بها ، وإلا سوف تجد أن المرض لن يفارق جسدك إلا بعد فترة طويلة .

يتحقق الشفاء الحقيقي أثناء النوم حيث إن الخلايا التي يدمرها الفيروس تتعافى في فترة ما بين منتصف الليل وحتى الصباح المبكر . وذلك لأن جسمك في هذه الفترة لا يؤدي أية وظيفة سوى التعافي .

ويقول د ." كليفورد لوويل" : " إن معظم الناس يعرفون أنَّ عليهم أن ينالوا قسطاً كبيراً من الراحة ، ولكنهم لا يفعلون ذلك " .

وهكذا اتضح أن ميلك الغريزي للاسترخاء والنعاس مثبت طبياً . لقد قام الأطباء النفسيون في جامعة " كاليفورنيا " في " سان دييجو " بدراسة تأثير النوم على الجهاز المناعي فوجدوا أن الخلايا القاتلة الطبيعية (وهي نوع من الخلايا المناعية التي تتبّع الخلايا المصابة بالفيروس وتفرز مواد كيمائية تقضي بها على العدوى) ووجدوا أن هذه الخلايا تقل بنسبة ٣٠٪ في الأفراد الذين لم ينعموا بنومهم المعتاد .

ولإثبات العلاقة بين النوم والاستجابة المناعية ، كشفت إحدى الدراسات الأسترالية أن الفئران التي تم تطعيمها وحُرمت النوم كانت معرضة للإصابة بالأنفلونزا مثلها في ذلك مثل الفئران التي لم يتم تطعيمها على الإطلاق . أما الفئة التي تمتعت بقدر كافٍ من النوم فلم تصب بالفيروس مطلقاً .

وإلى جانب الحصول علي قدر كافٍ من النوم ، فقد يكون التوقف عن كل الأعمال المجهدة له تأثير فعال في التعافي والشفاء . يقول دكتور " لوويل " : " عندما نأخذ الأمور ببساطة ويسر ونعتني بأنفسنا ، فمن المرجح أن نتماثل للشفاء في وقت أسرع " .

ـــ د . " **كليفورد لوويل**" : مدير قسم علم المناعة الإكلينكي في جامعة " كاليفورنيا " بـ " سان فرانسيسكو" .

تجنب تناول الأدوية ذات الأعراض الجانبية المسببة للأرق

اقرأ هذه الإرشادات : " الأقراص التي تتناولها لكي تتعافي قد تحرمك ليلة من النوم والشفاء " .

إن الأدوية التي تصرف من الصيدليات بدون استشارة طبية قد تقلل من الأعراض ، ولكن بعضها قد يجعل حالتك أسوأ على المدى البعيد . فعلى سبيل المثال يجب أن تنتبه إلى أن مضادات " الهستامين " التي تحتوي على مادة (سودوإفدرين) ، وهي مادة شبيهة بـ " الأدرينالين " الذي قد يجعلك قلقاً ويؤرقك طوال الليل .

وعلى كل حال فإن مضادات " الهستامين " ربما لا تساعدك إذا أصبت بنزلة برد ، فالبرد ناتج عن الإصابة بفيروس وليس بـ " الهستامين " ، وهو مادة تسبب أعراض الحساسية ؛ حسبما قال د ." بيتر كاتونا " إخصائي الأمراض المعدية .

كذلك يجب التأكد من أن الأدوية التي نتناولها لعلاج الأعراض الكثيرة المتنوعة ليست ممتلئة بمادة " الكافيين " التى تعتبر مادة أخرى يمكنها أن تحرمك النوم .

إذا كنت تريد أن يكون جهازك المناعي على أحسن حال فيجب أن تفضل النوم على الأقراص ، أو تستخدم من الأدوية التي تخفف آلامك ما ليس له أعراض جانبية .

ـ د . " **بيتر كاتونا** " : أستاذ مساعد للطب الإكلينكي في جامعة " كاليفورنيا " ـ " لوس أنجلوس " .

المعاشرة الزوجية تزيد من مناعتك !



إن القيام بالمعاشرة الزوجية مرة أو مرتين في الأسبوع تقوي جهازك المناعي لدرجة أنها تساعدك على عدم الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا !

إن أول خط دفاع في الجسم ضد نزلات البرد والأنفلونزا هو الأجسام المناعية ، وهي جزء مهم من جهاز المناعة لمحاربة الأمراض . وعندما تحاول الجراثيم أو الفيروسات دخول الجسم من أي موضع فإن تلك الأجسام المناعية تتصدى لها ، وتلتصق بها مما يعوق عملها ، وترسل إشارات إلى جهاز المناعة للقضاء عليها . ولقد اتضح أن المعاشرة الزوجية تزيد من هذه المناعة الطبيعية .

ولقد قام إخصائيو الطب النفسي بجامعة " ويلكس " في " بنسلفانيا " بقياس نسبة الأجسام المناعية في لعاب (١١١) حالة ، ثم سألوهم عما إذا كانوا متزوجين أم لا ؛ فتبين أن الذين عاشروا زوجاتهم مرة أو مرتين في الأسبوع خلال الشهر السابق كانت لديهم زيادة في الأجسام المناعية بنسبة ٣٠٪ عن هؤلاء الذين لم يفعلوا ذلك ، أما الذين عاشروا زوجاتهم أكثر من مرتين في الأسبوع كانت نسبة الأجسام المناعية منخفضة لديهم ، ربما

كان ذلك بسبب قلقهم على أعمالهم التي ربما فاتتهم ، والقلق بدوره يؤدي إلى نقص المناعة .

يقول دكتور " كليفورد لوويل " : إن الأمر يحتاج إلى مزيد من البحث لكي نقر ما إذا كان معدل الأجسام المناعية يقي بالفعل من الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا . ولكن لِمَ الانتظار ؟ ... لا ترتكب تلك الحماقات بأن تعاشر زوجتك إذا أصبت بنزلة برد فمن المؤكد أنك سوف تنقلها إلى شريكة حياتك !

ـ د . " **كليفورد لوويل** " : مدير قسم علم المناعة الإكلينكية في جامعة " كاليفورنيا " بـ " سان فرانسيسكو " .

فكِّر فى الزنك

البعض يعتبر مستحلبات الزنك هي الدواء السحري والبعض الآخر يلعنها...وكثير من الأطباء يعتقد أنها تستحق التجربة .

تلقى مستحلبات " الزنك " كثيراً من القبول ، حيث يعتقد أنها يمكن أن تقلل مدة المرض إلى النصف . ولكن لماذا تزعج نفسك بهذا المعدن غير الموثوق به ؟ إذ إن بعض الناس قد أقروا بأنه غير مُجدٍ ، ناهيك عما يُقال عنه من أنه ذو طعم لا يطاق .

دعنا نفكر في الأمر على النحو التالي : إذا كانت لديك فرصة كى تقلل معاناتك من السعال ، والصداع ، وبحة الصوت ، واحتقان الأنف ، وآلام الحلق إلى النصف ، فهل ستقوم باستحلاب هذا القرص الصغير ؟

يقول د. " إلسون . إم . هاس " : " إن الزنك يساعد في تقوية جهاز المناعة ؛ خاصة أن كثيراً من الناس يعانون من نقص نسبته لديهم " ، وهذا الطبيب نفسه يتناول " الزنك " عندما يُصاب بالبرد . ويستطرد هذا الطبيب قائلاً : " إن هذا الدواء يجدي مع مجموعة صغيرة أو متوسطة من الأشخاص الذين يتناولونه بمجرد الشعور بألم في الحلق ، وهو يجدي بطريقة سحرية مع مجموعة قليلة من الناس " .

كما كشفت بعض الدراسات أن استحلاب قرص " جلوكونات الزنك " يقلل من فترة المرض ، وفي دراسة أُجريت في عيادة " كليفلاند " ، اتضح أن الخمسين شخصاً الذين تناولوا قرصاً من مستحلبات " الزنك " كل ساعتين تماثلوا للشفاء قبل الآخرين الذين تناولوا دواءً غير فعال بأربعة أيام . في دراسة أخرى أجريت على (١٤٦) مصاباً بالبرد ، شُفي الذين تناولوا " الزنك " في خلال فترة (٣,٩) يوماً ، في حين أن المجموعة التي تناولت دواءً وهمياً تماثلوا إلي الشفاء في مدة (١٠,٨) يوما . وهناك دراسات أخرى تبين أنه ليس هناك فائدة من استخدام هذا المعدن . وبعض الأطباء يحذرون من الإفراط في تناول " الزنك " الذي يؤدي إلى اضطرابات بالمعدة ، ويدمر حاسة التذوق .

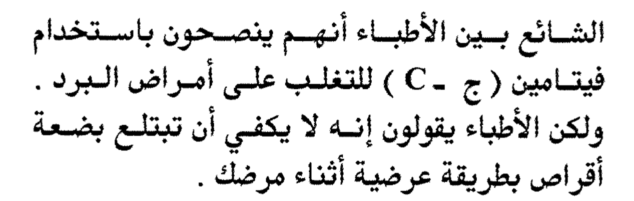
ويقول د ." هاس" : " إن ابتلاع " الزنك " على شكل كبسولات ليس حلاً للتغلب على مذاقه السيئ ؛ لأن الكبسولات ليس لها نفس التأثير . وعلاوة على ذلك فبدلاً من تناول " الزنك " الخالص فإن بعض الشركات تقدم " الزنك " مغلفاً بمحسنات للتذوق مثل : " الجليسين " ، أو النعناع ، أو حتى على شكل علكة ، أو مصاصة بطعم الفواكه " .

ولكن كنصيحة : رغم أنهم تمكنوا من إخفاء الطعم السيىء للزنك عن طريق إنتاج أقراص الاستحلاب بطعم الفواكه ، أو المحلاة بـ " السوربيتول " ، أو " بـ " المانتينول " ، إلا أن هذه المواد تقلل من فعالية " الزنك " .

ــ **د . " إلسون إم .هاس"** : المدير الطبى لمركز الطب الوقائي في " سان رافيل " بـ" كاليفورنيا "، وهو مؤلف كتاب :

" Staying Healthy With Nutrition "

تناول فيتامين (ج ـ C) بانتظام



الشائع بين الأطباء أنهم ينصحون باستخدام فيتامين (ج ـ C) للتغلب على أمراض البرد . ولكن الأطباء يقولون إنه لا يكفي أن تبتلع بضعة أقراص بطريقة عرضية أثناء مرضك .

إن ما يهم هو كيفية تناول المواد الغذائية التي تحتوي على هذا الفيتامين ، والأهم من ذلك أن يكون بشكل منتظم ، وهنا يقدم لك الدكتور " أندرو ويل " بعض الإرشادات :

- لمن هم في بداية الشعور بالمرض ؛ لا تتناول الفيتامينات عند شعورك بالمرض فقط ، بل عليك أن تتناول قرصاً متعدد الفيتامينات يومياً دون شعورك بالمرض ، علي أن يحتوي هذا القرص علي فيتامين (ج ـ C) ، لتحفيز خلايا الدم البيضاء علي محاربة الفيروسات عند مهاجمتها جسدك .
- الأمر الثاني الذي يجب أن تتذكره هو أن تتناول فيتامين (ج ـ C) أكثر من مرة واحدة في اليوم ؛ لأنه قابل للذوبان في الماء ، وذلك يعني أنه يغادر الجسم بسرعة ، ويوصى د . " ويل " بأن تتناوله مرتين أو ثلاث مرات يوميا .

- أما الكمية التي يجب تناولها فقد ظلت نقطة خلاف على مدى سنوات . وكجرعة يومية يوصي الدكتور " ويل " بتناول ٢٥٠مجم مرتين يومياً . ولكن عندما تكون مريضاً فإن د . " ويل " ، يوصى بتناول ما بين ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ مجم كل ساعة أو كل ساعتين خلال الطور الحاد من المرض ، ثم تعود إلى الجرعة ٢٥٠مجم مرتين يومياً بعدما تشفى .
- لا تتناول أكثر مما يحتمل جسدك ، ويقول د . " ويل " : إنك ستعرف أنك أفرطت في الاستعمال إذا أحسست بالانتفاخ ، أو أصبت بالإسهال .

ويضيف د . " ويل" قائلاً : لا تقلق كثيراً عندما يحدث لك هذا لأن الفيتامين غير سام . فقط قلل الجرعة ، واجعل جرعاتك المنتظمة أقل من المعدل الذي يجهد أمعاءك .

- إذا كنت تتناول فيتامين (ج ـ C) على هيئة أقراص فيفضل أن تؤخذ مع الطعام ، وذلك لأن بعض التركيبات التي تحتوي على فيتامين (ج ـ C) عالية الحمضية ، وقد تضر بمعدتك ، ولأن بعضها لا يذوب في الدم . ومن الأفضل كما يقول د . " ويل " أن تتناوله على شكل البودرة غير الحامضية " أسكوربات الكالسيوم " ، أذبها في قليل من العصير أو الماء الساخن وتناولها .

ـ د . " **أندرو ويل** " : مدير برنامج الطب المتكامل بجامعة " أريزونا " في " توسكن " ، ومؤلف العديد من كتب التداوي الكلي ، بما في ذلك كتاب : " العلاج الذاتى " .

تناول فيتامين (أ ـ A)

عندما تصاب بنزلة برد ، فإن لفيتامين (أ ـ A) . فائدة عظيمة لدرجة أن بعض الأطباء ينصحون بزيادة جرعته إلى عشرين ضعفاً عن الجرعة المعتادة .

ربما نُصحتَ من قبل بتناول جرعة يومية من فيتامين (أ ـ A) لأنه يفيد الإبصار . ويقول د ." إلسون هاس" : إن فيتامين (أ ـ A) وصفة طبيعية رائعة للأشخاص المصابين بنزلات البرد لما له من فائدة في تقوية المناعة على مستوى الأغشية المخاطية ، كما أنه يقلل من حدة الاحتقان ، والزكام ، وآلام الحلق .

يوصي دكتور" هاس" بتناول ٢٥٠٠٠ إلى ٥٠٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين (أ ـ A) ثلاث مرات في اليوم لعدة أيام إذا شعرت بأعراض نزلة البرد أو الأنفلونزا .. ثم تقللها بالتدريج حتى تصل إلى ١٠٠٠٠ وحدة دولية ثلاث مرات يومياً ، وذلك عندما تبدأ بالشعور بالتحسن .

حافظ على تناول جرعة يومية مقدارها ٥٠٠٠ وحدة عندما لا تكون مريضاً . وفيتامين (أ ـ A) لا يذوب في الماء مثل فيتامين (ج ـ C) ، لهذا فإنه يتراكم في الجسم ، فالجرعات الزائدة منه

قد تؤدي إلى التسمم ؛ ولهذا يجب أن تنتبه للكمية التي تتناولها . ولكن يمكن أن تتناول حتى ١٠٠٠٠ وحدة إذا كنت معرضاً للإصابة بنزلات البرد .

ويوصيك دكتور" هاس" قائلاً : " أما إذا أصبت بنزلة البرد فيجب أن تتناول فيتامين (أ ـ A) بجرعات أكبر لمدة قصيرة ويستثني من ذلك المصابين بمشاكل في الكبد والحوامل وأن يكون وزنك على الأقل ١٢٠ رطلاً . وينصح د . " هاس" بأن تقلل من جرعة الفيتامين إذا شعرت بالصداع ، أو كان الألم يعتصر رأسك " .

ـ **د ." إلسون إم . هاس "** : المدير الطبى لمركز الطب الوقائي في " سان رافيل " بـ " كاليفورنيا " ، وهو مؤلف كتاب :
" Staying Healthy With Nutrition "

تناول كثيراً من الفواكه والخضراوات

إن تناول الكثير من الفواكه الطازجة والخضراوات هو أحد الخيارات الممتازة كبرنامج لزيادة مناعة الجسم . فليس هناك ما هو أسهل وألذ من ذلك .

تثبت الأبحاث أن تناول العديد من الأغذية الزراعية يجعل الجهاز المناعي أكثر قوة . طبقاً لإحدى الدراسات التي أجراها مركز التغذية البشرية في " بلتسفيل " التابع لقسم الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية فقد اتضح أن الغذاء المليء بأشباه " الكاروتين " ـ وهي مواد كيميائية طبيعية قوية ـ أدى إلى زيادة عدد الخلايا المناعية بنسبة ٣٧٪ خلال عشرين يوماً . والجزر والكوسة ، كذلك منتجات الطماطم المطبوخة هي مصادر جيدة لأشباه " الكاروتين " .

ومن المهم أيضاً أن نتناول الأغذية التي تبطل سموم الجزيئات الحرة ـ وهي مركبات كيميائية خطرة يمكن أن تؤذي الجهاز المناعي . وتوقف مضادات الأكسدة ، تلك التفاعلات الكيميائية التي تخلق هذه الجزيئات الحرة . وتساعد في القضاء على ما تم إنتاجه من هذه المواد .

ولقد وجد قسم الأبحاث الزراعية بالولايات المتحدة في جامعة " تافتس" في" بوسطن" أن أغنى الأغذية بهذا المضاد للأكسدة هو البرقوق المجفف ، والعنب البري ، والتوت البري ، والكرنب ، والفراولة ، والسبانخ . إذا لم تستطع تذكر هذه القائمة فيجب أن تختار من الفواكه والخضراوات مجموعة من ذوات اللون الأخضر الداكن التي ستزودك بكميات وفيرة من مضادات الأكسدة و " الكاروتين " .

ـــ **د . " رونالد إل . بريور"** : مدير معمل أبحاث كيمياء النبات بمركز الأبحاث في" أوجين " بجامعة " تافتس" في " بوسطن " .

خذ جرعة من ثمار " العليق "

حقنة التطعيم ضد الأنفلونزا ضمان جيد ، ولكن إذا نسيت أن تأخذها ، أو أصبت بفيروس ، فشراب " العليق " هو أحد الدفاعات القوية ضد الإصابة بهذا الفيروس .

" العليق " هو دواء أوروبي تقليدي يستخدم منذ مئات السنين لمنع العدوى الفيروسية . وقد أكدت الدراسات الحديثة ما أثبتته التجارب في العصور القديمة . وفي الدراسات التي أجريت فى هذا الصدد وُجِدَ أن " العليق " يقلل فترة المرض إلى النصف (أي من ٦ إلى ٣ أيام) .

"والعليق" يزود الخلايا السليمة بجدار من الوقاية ضد جراثيم الأنفلونزا إذا حاولت اختراقها . ويقول د ." أندرو ويل " : " إن " العليق " يقوم بتكسير إنزيم معين تستخدمه الجراثيم لغزو الخلايا والتكاثر بداخلها " .

ويصبح جسمك ذا مناعة ضد المرض بعد مدة تتراوح من ٢٤ إلى ٤٨ ساعة من تناول هذا الدواء ، لذا عليك أن تتناول جرعة من هذا الشراب بمجرد شعورك بالإصابة بالعدوى (تظهر أعراض الأنفلونزا بعد مدة تتراوح من يومين إلى أربعة أيام) .

ويقول د ." ويل " : وبالنسبة للأدوية التي تمت معايرتها فإنك إذا أخذت جرعة منها حسب التعليمات الموجودة على العبوة فإنها تقلل من فترة المرض .

ـ **د . " أندرو ويل"** : مدير برنامج الطب المتكامل بجامعة " أريزونا " في " توسكن " ، ومؤلف العديد من كتب التداوي الشمولي ، بما في ذلك كتاب : " العلاج الذاتي " .

اطرد العدوى بالثوم

ربما يُنفِّر الثوم الناس منك ، ولكنه يبعد عنك نزلات البرد أيضاً .

يقول الدكتور" كينيث بوك " : إن للثوم تأثيرات مفيدة جداً على جهاز المناعة بطرق عديدة ، ويوصي باستخدامه بكثرة كمقوٍ للصحة العامة . ويضيف الدكتور " كينيث " : ليست فائدة الثوم فقط أنه واق من الفيروسات والبكتيريا ، ولكنه يزيد من قوة الخلايا المضادة أيضاً .

والخلايا المضادة الطبيعية هي قوة لا يستهان بها في الجهاز المناعي . فهي تتبع الخلايا المصابة بالفيروس ، وتطلق عليها طلقات من مواد كيماوية تدمر الميكروبات الملتصقة بها .

وحسب رأي د ." بوك " . فإنك تحتاج لتناول جرعات كبيرة من الثوم ليظهر تأثيره الطبي .

يمكنك أن تأكل الكثير منه ، انظر العلاجات التي يستخدم فيها الثوم في الطعام الموجود في فصل بعنوان : " ما يجب أن تأكله ، وتشربه " ، ولكن تناوله على شكل كبسولات يساعدك على ضبط الكمية ، وتحسين مذاقها إذا كنت لا تحب مذاق الثومٍ في الطعام . ويوصي د ." بوك " بتناول من ١٥ : ٣٠ كبسولة يوميا لعدة أيام عندما تشعر بنزلة البرد أو الأنفلونزا .

ـ د . " **كينيث بوك** " : محاضر في قسم طب الأسرة في جامعة " ألباني" الطبية ، وهو مؤسس ومدير مركز " راينيبيك " الصحي ، ومركز الطب المتقدم في" ألباني" بـ " نيويورك " ، وأحد المشاركين في تأليف كتاب : " The Road To Immunity "

طَهِّرْ حياتك من السموم

ربما لا تستطيع التخلص من كل متاعبك بشكل مستمر ولكن التوقف عن عادة غير صحية يزيد من مقاومتك للفيروسات التي تحاول الفتك بك .

يقول الدكتور" إلسون هاس" : من وجهة نظر الصحة الطبيعية تعتبر أكثر المسببات الشائعة في الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا هي السموم ، وأن البرد والأنفلونزا يمثلان حاجة الجسم لأن يطهر نفسه من تلك السموم .

وعندما تقع فريسة للمرض ، فإن آخر ما يجب أن تتمناه هو أن تتناول " سندوتش سجق " ، وزجاجة صودا ، أو سيجارة سراً . فجسمك يجب أن يعمل جاهداً للتخلص من المواد الضارة .

وعندما تحاول مقاومة مرضك فإن جسمك يحتاج لكلٍ قواه للتعافي دون أن يبدد جزءاً منها لكي يطرد عبئاً ثقيلاً خارج أجهزته .

والإصابة بالبرد هي في الحقيقة فرصة ذهبية للإقلاع عن التدخين والسكريات الزائدة والمشروبات المنبهة والأطعمة المُسبَّكة ؛ لأنك تشعر بفقدان الشهية لهذه الأشياء عندما تشعر بالإعياء وتعاني من الغثيان ، لذا ، عليك أن تثق في غرائزك .

وعلى كل حال فإن المشروبات التي تحتوي على " الكافيين " تؤدي إلى زيادة إدرار البول ؛ ومعنى ذلك أن تفقد بعض السوائل من جسمك مما يزيد مسألة التخلص من البلغم تعقيداً (حيث يصبح البلغم لزجاً) . كما أن السكر الزائد يقلل من قدرة كرات الدم البيضاء على قتل البكتيريا . أما الأطعمة المسَّبكة ، والأطعمة المقلية فإنها مليئة بالجزيئات الحرة المؤكسدة ، وهي مواد كيميائية تدمر جهاز المناعة في الوقت الذي أنت في أشد الاحتياج إليه . أما دخان السجائر فإنه يدمر مناعة جهازك التنفسي ضد فيروسات نزلات البرد والأنفلونزا ، كذلك يؤدي إلى تكوين جزيئات حرة مؤكسدة . لذلك فالإقلاع عن التدخين ، وعدم تناول الوجبات السريعة لفترة معينة لا تقتصر فائدته فقط على إعطاء جسمك الفرصة السهلة لإعادة بنائه ، ولكنه يمثل خطوة إيجابية نحو نمط حياة أكثر توازناً على المدى البعيد .

ـ د . " **إلسون إم . هاس**" : المدير الطبى لمركز الطب الوقائي في" سان رافيل" بـ " كاليفورنيا " ، وهو مؤلف كتاب : " Staying Healthy With Nutrition ".

انتقل إلى المناطق الحارة لتشفى من البرد

الجو الحار الرطب رائع لمقاومة أمراض البرد ، فإذا لم يكن بوسعك أن تحصل على تذكرة إلى " فيجي " ، فجرِّب حمام البخار ، أو " الساونا " .

يقول د ." جيمس ديلارد" : " إن قضاء بعض الوقت في حمام بخار ، أو في " الساونا " لا يؤدي فقط إلى الاسترخاء ، ولكنها طريقة فعَّالة لمساعدة جسمك على التغلب على أمراض البرد بطرق عديدة . ورغم أننا لا نفهم الآلية التي يتم بها ذلك ، إلا أننا نعلم بوجه عام أن الحرارة تحفز جهاز المناعة لمساعدة الجسم على التعامل مع العدوى . وقد يكون ذلك هو السبب في ارتفاع درجة حرارة الجسم عند الإصابة بنزلات البرد ، ولهذا فحمام البخار ، و " الساونا " يساعدان على تحفيز هذه المناعة الطبيعية " .

ويضيف د ." ديلارد": " عند القيام بعمل حمامات البخار والساونا ، يقوم البخار بتوسيع الأوعية الدموية في المناطق المصابة بالعدوى ؛ مما يشجع كرات الدم البيضاء على الدخول خلال الشعيرات الدموية إلى الأنسجة وتدمير الفيروس " . ويقول د . " ديلارد " : " كذلك تسهم الرطوبة الزائدة في تحسين

حالتك وذلك بترطيب الأغشية المخاطية ؛ مما يسهل طرد البلغم المليء بالفيروسات " .

عليك أن تراعي بعض الاحتياطات : استشر طبيبك قبل عمل " الساونا " ، أو حمام البخار ، إذا كنت تعاني من مشكلة صحية أو تتناول عقاقير خطرة ؛ لأن ذلك قد يقضي عليك ، وتأكد أنك تتناول الكثير من السوائل لكي تعوض ما يفقده جسمك (ما يعادل ربع جالون من العرق في الساعة) .

وإذا لم يكن بوسعك الذهاب إلى حمام بخار ، فيمكنك استخدام أي نوع من المنتجات الخاصة بحمامات البخار التي يمكن استخدامها في المنزل ، وهي أنسب ما يمكن تدبيره كبديل ، وإلا فما عليك سوى تسخين إناء مليء بالماء وتجلس بعيداً عن الإناء بمسافة كافية حتى لا يسبب لك البخار حرقاً ، ثم استنشق البخار .

ـــ د . " **جيمس ديلارد** " : محاضر إكلينكي في كلية الأطباء الجراحين بجامعة " كولومبيا " ، ومدير قسم الطب البديل للمخططات الصحية " لـ " أوكسفورد " بمدينة " نيويورك " .

التدليك يقوى المناعة

إن للتدليك تأثيراً أكثر من كونه يجعلك تشعر بالراحة . فالتدليك طبٍ وقائي لا يهتم به أحد ، وهو يقوي مناعتك أيضا .

بعض الناس لديهم انطباع أن التدليك ينتمي فقط إلى نمط حياة يتعلق بمذهب اللذة . بينما يراه آخرون طريقة لعلاج الإصابات فحسب . وهو أيضاً يساعد على علاج آلام الظهر ، ولكن ذلك ليس فقط ما يفعله التدليك ، فهو قادر على تحفيز وتقوية جهاز المناعة ، وهذا ما تقوله الدكتورة " تيفاني فيلد" إخصائي علم النفس التنموى .

لا أحد يعرف بالتحديد ما علاقة التدليك بزيادة المناعة ، ولكن يظن البعض أن التدليك يقلل ما يفرزه الجسم من هرمونات التوتر (فهرمونات التوتر تقلل من المناعة) ، ويظن آخرون أن الجلد نفسه يفرز هرمونات المناعة التي يزداد إفرازها باللمس .

سيكون مبرراً جيداً لأن تذهب إلى جلسة التدليك عند شخص تفضل أن تتعافى على يديه ، أو أن تطلب لمسة حنان ومحبة من صديقك أو شريكة حياتك . فأياً كان السبب ، فعليك بالتدليك .

وتظهر الدراسات ، كما تقول الدكتورة " فيلد" أن التدليك يقوي المناعة ، ولكن حتى الآن لا يوجد من الأبحاث ما يبين أن

التدليك يقضي على أمراض البرد إذا أصيب بها الشخص فعلاً ، ولذلك لا توصي د ." فيلد" باستعمال التدليك كعلاج لنزلات البرد أو الأنفلونزا . لذا ، اجعل التدليك جزءاً من نمط حياتك وقد يقيك هذا من الأمراض .

ـ د ." **تيفاني فيلد** " : إخصائي في علم النفس التنموى ، ومدير معهد أبحاث اللمس بكلية الطب ـ جامعة " ميامي".

اتخذ من الصداقة علاجاً للبرد



إذا لم تكن قد قضيت وقتاً طيباً مع العائلة والأصدقاء منذ وقت طويل ، فستعانى من موسم قاس من البرد ، حيث إن العلاقات الاجتماعية تقوي المناعة .

للمحافظة علي الصحة ، يحتاج الأمر إلى أكثر من الطعام الجيد والتدريب الكافي ، يقول د ." دين أورنيش" : أن الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة والعزلة هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وإطالة فترة المرض من الذين يشعرون بالتواصل والشعور الاجتماعي .

وفي الواقع ، أظهرت إحدى الدراسات التي أجراها إخصائيو الطب النفسي في جامعة " كارنيجي ميلون " في " بيتسبيرج " أن الأشخاص المتزوجين الذين لهم أصدقاء وأقارب يكونون أقل عرضة لنزلات البرد بأربع مرات عن الأشخاص الذين كانت علاقاتهم الاجتماعية محدودة . ذلك أنه كلما تنوعت الارتباطات مع الأصدقاء ، وزملاء العمل ، وأفراد العائلة ، والمجتمع ، زاد التغلب على نزلات البرد .

يقترح د ." أورنيش" : أن تتناول الوجبات بشكل متكرر مع الأصدقاء ، (بما في ذلك الصحبة في مطعم الشركة . فذلك أفضل

بكثير من أن تظل قابعاً في مكتبك طوال الوقت) . كما يوصي أيضاً بأن تجري اتصالات هاتفية بشكل دوري أو حتى تتبادل الرسائل على الإنترنت لكي تقوّي علاقاتك الاجتماعية .

وإذا كنت مغترباً في مجتمع جديد ، عليك أن تفكر في مساعدة الآخرين تطوعياً ، ولا يعني ذلك مجرد تغيير إيجابي في حياة الشخص فقط ، ولكنه قد يقلل فرصة الإصابة بالمرض في هذا الموسم البارد .

ـ د . " **دين أورنيش** " : أستاذ الطب الأكلينكي في مدرسة الطب بجامعة " كاليفورنيا " بـ "سان فرانسيسكو ". ومؤسس ومدير معهد أبحاث الطب الوقائي في " سوساليتو " بـ " كاليفورنيا " ومؤلف العديد من كتب الصحة من بينها كتاب : " Love And Survival "

احذر الضغط العصبى طويل الأمد

إذا وجدت أنك تصاب بنزلاتٍ البرد أكثر من ذي قبل ، فقد يكون السبب كامناً في عقلك .فمع مرور الوقت تجد أن مناعتك تضعف بسبب توترك وتأثرك ببعض الأفكار والمشاعر الحزينة .

إن الإصابة بنزلات البرد تعد نذيراً ينبهك لتسرع بحماية نفسك من ارتفاع ضغط الدم الناتج عن التوتر الذي يضر بالقلب . وطبقاً لدراسة أجراها إخصائيو الطب النفسي في جامعة " كارنيجي ميلون" في" بتسبرج" فإن التوتر المزمن الناتج عن البطالة أو المشكلات العائلية يزيد من خطورة فرصة الإصابة بنزلات البرد . ولحسن الحظ فإن هؤلاء الذين يتعرضون لأحداث في حياتهم تسبب لهم توتراً يستمر لمدة أقل من شهر هم أقل تعرضاً للإصابة بنزلات البرد ممن يستمر قلقهم لفترة طويلة .

وللأسف لم يتمكن الباحثون من إيجاد أي وسيلة للتقليل من خطورة التوتر اللهم إلا حل المشكلات التي تسبب التوتر .

ولحسن الحظ قدم أحد الإخصائيين النفسيين حلاً جيداً يمكن أن يساعد . في إنقاص نسبة تأثير التوتر على المناعة ، وذلك بأن يعبر المرء عمَّا يقلقه بكتابته . فلقد طلب د ." جيمس دبليو بينيبيكر " من طلابه أن يدونوا مشكلاتهم سواء كانت

دنيوية ، أو عاطفية لمدة خمس عشرة دقيقة في اليوم ، على أن يفعلوا ذلك لفترة تزيد على ثلاثة أيام . فوجد د . " بينيبيكر" أن هؤلاء الذين عبروا عن مشكلاتهم بالكتابة زاد نشاط خلاياهم المناعية .

ويضيف د ." بينيبيكر" قائلاً : وعموماً كلما استطاع الناس أن يستكشفوا عواطفهم وأفكارهم ، زادت قدرتهم على التخلص من المشكلات . وفي حين أن ذلك لن يقلل بالضرورة من فرصة الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا ، إلا أنه جدير بالمحاولة .

ـ د ." **جيمس دبليو بينيبيكر**" : أستاذ الطب النفسي في جامعة " تكساس" في" أوستين" ومؤلف كتاب : " Opening Up "

الضحك يساعد على التخلص من السعال والزكام

هوِّن على نفسك ، فكثرة الغم تضعف المناعة ، وصحيح أيضاً أن الفرح يجعل خلايا المناعة في أفضل حال للتأهب لمقاومة الأمراض .

يقول الدكتور " لِي بيرك " : " لقد تبيَّن أن المرح والضحك يخلقان توتراً متوازناً ، وهو نوع إيجابي من التوتر يساعد على التقليل من التفاعلات الكيميائية اليومية المثبطة للجهاز المناعى " .

وقد قام الدكتور " بيرك " وزملاؤه بدراسة تأثير الضحك على جهاز المناعة عند طلاب كلية الطب التابعة لجامعة " لوما ليندا " في " كاليفورنيا " فوجدوا في الضحك كل الفوائد ، بما فى ذلك زيادة عدد الأجسام المضادة التي تمنع الإصابة بالعدوى في الجهاز التنفسي العلوي .

وقد استخدموا في البحث أشرطة فيديو للممثل الكوميدي " جالاجر " الذى يحطم البطيخ ! ويبدو أن ذلك قد أثبت أن أطباء المستقبل يستمتعون أكثر من معظم الناس برؤية قطع الفاكهة وهى تطير فى الهواء !! ولكن يمكنك أن تحصل على نفس النتيجة من خلال التعرض لأى شيء مثير للضحك والمرح .

وعندما تكون مريضاً استمع إلى " جاريسون كيلو " ، أو جرِّب ارتداء إحدى قطع الملابس على موضة السبعينات ، أو جرب الخروج للاستمتاع بمشاهدة مسرحية بالمسرح ـ وأنت تعلم ما يسرك ويدخل على نفسك البهجة ـ افعل ذلك . فحتى إذا لم تشف من نزلة البرد بسرعة ، فإن الضحك سوف يصرف نظرك عن الآلام والأوجاع .

ـ د . " **لي بيرك** " : أستاذ مساعد لأبحاث علم الأمراض ، وأستاذ مساعد في الطب الوقائي ، ومدير ومساعد فى مركز المناعة العصبية ، بكلية الطب التابعة لجامعة " لوماليندا " في " كاليفورنيا " .

ابحث عن الصحة في الهدوء وصفاء الذهن

بدلاً من مشاهدة فيلم قديم عندما تكون قابعاً في المنزل بسبب الأنفلونزا أو نزلة البرد ، عليك بتعلم التأمل والذي يحسن حالتك العامة ويساعدك على سرعة الشفاء .

يقول الدكتور " دين أورنيش" : إن التأمل يخفض من إفراز الجسم للمواد الكيميائية الناتجة عن التوتر ويقوي جهاز المناعة ويجعلك ترى الأشياء من منظور جديد . وهو واحد من أهم الأمور التي يمكنك أن تقوم بها لكي تجعل حياتك أكثر صحة .

وتدعو كثير من الأديان إلى التأمل كجزء من طقوسها ، إلا أن قواعده الأساسية بسيطة جداً وغير مرتبطة بملة أو طائفة .

- يمكنك أن تتأمل وأنت في أي وضع ، ولكن عادة ما يُنصح بأن تبدأ وأنت في وضع الجلوس سواء على كرسي أو على الأرض لكي تسمح لظهرك بأن يكون مستقيماً ومستريحاً لمدة خمس دقائق على الأقل .
- بعدها اغلق عينيك وردد في عقلك كلمات تخفف بها عن نفسك مثل كلمة : " الصمت " ، وكلمة : " الشفاء " ، رددها كلما أخذت شهيقاً ، وعندما تخرج الزفير تخيل أنه

يدور فى أجزاء جسمك التي تؤلمك أو تحتاج للشفاء . إذا شعرت بذهنك يشرد فحاول أن تعود إلى التأمل ، وذلك بالتركيز على تنفسك (إذا كنت مشتتاً حقاً فحاول أن تعد أنفاسك) .

- من المهم ألا تحكم على نفسك . كل ما عليك أن تفعله هو أن تبقى ساكناً ، وتنفس ، وحاول التركيز على صورة واحدة أو فكرة واحدة ، فذلك أفضل من الاستسلام لأفكارٍ عشوائية عديدة قد تؤدي بك إلى التوتر . فهذا ليس سهلاً ، ولكنك سوف تدهش لمدى التحسن الذي ستشعر به بعد ذلك .

ـ د . " **دين أورنيش** " : أستاذ الطب الإكلينكي في مدرسة الطب بجامعة " كاليفورنيا " بـ " سان فرانسيسكو " . ومؤسس ومدير معهد أبحاث الطب الوقائي في " سوساليتو " بـ " كاليفورنيا " ومؤلف العديد من الكتب عن الصحة من بينها كتاب : " Love And Survival " .

تجنَّب مسببات الحساسية

عندما تعاني من فرط الحساسية ، فأنت أكثر عرضة للإصابة بنزلة برد قاسية . والأسوأ أن تصاب بمضاعفات ثانوية كالعدوى البكتيرية . ولتقليل نسبة احتمال الإصابة ، عليك تنقية الهواء بداخل منزلك .

بالطبع أنت تعلم أن وجود مجموعة كبيرة من الناس معاً في أماكن مغلقة يسبب نقل الجراثيم من شخص لآخر ؛ مما يشكل عبئاً على جهازك المناعي . ومما يزيد الأمر سوءاً أن تكون التهوية سيئة ، مما يجعل الهواء داخل المكان مليئاً بالغبار والجراثيم المتحوصلة (التي تنمو في الأماكن المغلقة) .

وتنتشر هذه المواد المسببة للحساسية في الفصول التي تغلق فيها النوافذ ؛ مما قد يؤدي إلى أمراض أكثر خطورة من الزكام العادي والسعال .

ويقول الدكتور " كينيث بوك " : إن الحساسية تجعل الأغشية المخاطية رطبة ومحتقنة مما يجعلها بيئة ممتازة لتكاثر العدوى الفيروسية والبكتيرية . ومن اليسير أن تصاب بالتهاب الجيوب الأنفية ، والتهاب الأذن على وجه الخصوص عندما

يكـون لـديك حساسـية ، ذلـك لأن الميكروبـات تفضـل السـوائل الزائدة التي تملأ جهازك التنفسي .

ويضيف دكتور " بوك " : إن سـبب كـثير مـن نـزلات الـبرد المتكررة يرجع إلى أمراض الحساسية . وللأسف غالباً مـا توصـف المضادات الحيوية لعـلاج التهابـات الجيـوب الأنفيـة والتهابـات الأذن . لكن إذا عولجت الحساسية بطريقة أفضل فإنه من الممكن أن نتفادى تلك الأمراض الأخرى .

وأفضل ما يمكنك عمله للتخلص مـن جـراثيم العثـة ، والعفـن الموجودة فى الهواء هو استعمال منقيـات الهـواء عاليـة الكفـاءة ، والتى تسـاعد علـى تنظيـف الهـواء مـن الجـراثيم الدقيقـة . وقـد صممت هذه المواد لإزالة وتنظيف الجو مـن ٩٩,٩٧٪ مـن الأتربـة وجراثيم العثة ، والعفن ، وحبوب اللقاح ، وشـعر الحيوانـات ، والقشرة .

وبعض الأساليب الأخرى التي قد تجدي هى أن تغسل أغطية الفراش بالماء الساخن مرة كل أسبوعين علـى الأقـل . ويجـب أن تضع في الاعتبار أن تستعمل مراتب وأغطيـة فـراش مصـنوعة مـن مواد لا تسـبب الحساسـية ، وأن تـتخلص مـن وسـائد الـريش . ويمكنك أن تُثَبت على مكنستك الكهربيـة جهـازاً مصـمماً لتقليـل مسببات الحساسية المحمولة في الهواء .

فكّر كثيراً قبل أن تحضر خشباً لـدفأة المنـزل ، فهـو يحتـوي على جراثيم العفـن ، وبـدلا مـن ذلـك ، يمكنـك تخزينـه خـارج المنـزل إلى أن تحتـاج إليـه . كـذلك يمكنـك الـتحكم في جـراثيم العفن ، وذلك بألا تُبقي الأحذيـة المبللـة داخـل خزانـة مغلقـة .

وحتى النباتات المنزلية تؤوي جراثيم العفن في تربتها ، لذلك يجب إزالتها من المنزل إذا كانت لديك أمراض صحية .

بالطبع إذا لم تكن لديك مشكلات صحية ، فإن شجرتك المفضلة التي تزرعها تتعلق بأمراض الحساسية يمكن أن تزيد من مناعتك . فالنباتات لا تضيف كميات صغيرة من الأكسجين في هواء الغرفة فقط ، فمنظرها جميل أيضاً ، مما يبعث على الشعور بالتحسن . ويقول د . " كينث بوك " : إن رفع الروح المعنوية قد يكون مفيداً لمناعتك ، مثله مثل إبقاء النوافذ مفتوحة .

ـ د . " **كينث بوك** " : محاضر في قسم طب الأسرة في جامعة " ألباني " الطبية ، وهو مؤسس ومدير مركز " راينيبيك " الصحي ، ومركز الطب المتقدم في " ألباني " بـ " نيويورك " ، وأحد المشاركين في تأليف كتاب : " The Road To Immunity "

العلاجات الملطفة

عندما تصاب بنزلة برد ، فإن جسمك يلتمس استراحة قصيرة ... افعل ذلك ... وافعل كل ما من شأنه أن يؤدي بك إلى التحسن والراحة .

ـــ د . " **أندرو ويل** " : مدير برنامج الطب المتكامل بكلية الطب بجامعة " أريزونا " في " توسكن " ومؤلف العديد من كتب العلاج الشمولى بما في ذلك العلاج الذاتي .



استرح مع " الترنجان "

يمكن لهذه العشبة ـ والمعروفة باسم " بلسم الليمون " ـ أن ترفع من روحك المعنوية ، وهذا ليس فقط بسبب ألوانها الزاهية ولا نكهتها الليمونية ، ولكن لقدرتها على تخفيف الآلام أيضاً . وعندما تخلطها مع أعشاب أخرى فإن شاى " الترنجان " يمكنه أن يجدد شباب وحيوية جسمك .

وحسب رأي " **نيكولاس كالبيبر** " ـ إخصائي الأعشاب الإنجليزي الجنسية الذي عاش في القرن السابع عشر ـ فإن عشبة " الترنجان " تبث المرح في قلبك وفي عقلك ـ فهى وصفة رائعة لكل مشاعر الألم والملل التي تصاحب الأنفلونزا .

وقد اعتاد المشتغلون بالأعشاب أن يوصوا بـ " الترنجان " للتخفيف من المزاج السيئ ، وتوترات العضلات ، وآلام المعدة ، بالإضافة إلى كونه مهدئاً بسيطاً . كما أن له تأثيراً مضاداً للعدوى المصاحبة للأنفلونزا .

وتصف الدكتورة " جين جيليتنان " شاياً مختلطاً به عشبة " الترنجان " مع عشبة " الجنسة السيبيرية " ، وعشبة " لحاء الكرز البري " ، وعشبة " نبات الردبكية " . فعندما تخلط هذه

الأعشاب مع بعضها فإنها تجعلك في حالة من الاسترخاء والراحة ، وتزيد أيضاً مناعتك الطبيعية .

تساعد عشبة نبات " الردبكية " على وقف تكاثر الفيروس وتحفز جهاز المناعة . وتطهر عشبة " الجنسة السيبيرية " الشعب الهوائية من البلغم ، وتقلل الالتهاب ، أما لحاء الكرز البري ، و" الاستيفيا ـ Stevia " فإنه يتم إضافتهما لما لهما من نكهة ممتعة . ونبات " الاستيفيا " هو عشب طبيعي يستخدم في التحلية ، فإذا وجدت أن هذا الشاي مذاقه شديد الحلاوة فقلل الكمية التي تستخدمها .

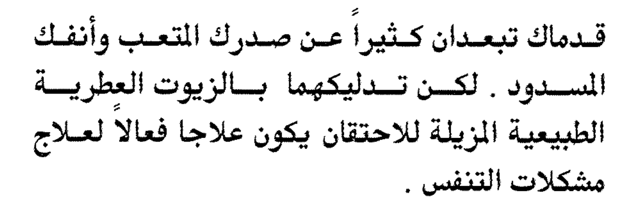
الشاي المهدئ المجدد للشباب

١/٢ ملعقة صغيرة من عشبة " الترنجان " المجفف (بلسم الليمون) .
١/٢ ملعقة صغيرة من جذر " الجنسة السيبيري " (شرائح رقيقة) .
١/٢ ملعقة صغيرة من أوراق وسيقان عشب " الردبكية " المجفف .
١/٢ ملعقة صغيرة من أوراق " الإستيفيا " .
فنجان من الماء المغلي .

ضع الأعشاب في مصفاة الشاي وانقعها في ماء مغلي لمدة خمس إلى عشر دقائق ، وتناول هذا المشروب عدة مرات في اليوم حسب الاحتياج .

ـــ د . " **جين جيليتنان** " : هى إخصائي الطب الطبيعي ، ومتخصصة في صحة المرأة ، واضطرابات جهاز المناعة . وهي أيضا أستاذ في الطب الإكلينيكي . وعميد الشئون الإكلينيكية في عيادة الطب الطبيعي بجامعة " باستير " في ولاية " سياتل " .

دلِّك قدميك لتعالج صدرك !



قدماك تبعدان كثيراً عن صدرك المتعب وأنفك المسدود . لكن تدليكهما بالزيوت العطرية الطبيعية المزيلة للاحتقان يكون علاجا فعالاً لعلاج مشكلات التنفس .

توصي الدكتورة . " جوان كلارك " إخصائي العلاج بالزيوت العطرية ، أن تدلك قدميك بخليط من خمسة أنواع من الزيوت العطرية وهي : زيت " الدافينسارا " ، وزيت " اليوكاليبتوس " ، وزيت " اللبان الذكر " ، وزيت " الصنوبر " وزيت " حب السلاطين " . ولا تقتصر فائدة هذه الزيوت المقوية للمناعة في أنها توسع الشعب الهوائية فقط ، ولكنها أيضا تقاوم الفيروسات التي تسبب إفرازٍ كثير من البلغم ، خاصة اللبان الذكر الذي يكون فعالاً جداً في التخلص من نزلات البرد التي تؤثر على الصدر لفترات طويلة .

وتوصى د. " كلارك " . بتدليك القدمين عندما تصاب بالبرد فقط . يقول إخصائيو العلاج بالزيوت العطرية : إن تدليك القدم يؤدي إلى تدليك كل عضو مهم في الجسم ، ولهذا فهو علاج مريح عندما تكون معتل المزاج بسبب أعراض البرد .

ولتحقيق الفائدة القصوى ، استعمل المكونات الآتية بالمقادير المحددة :

٣ قطرات من زيت " الدافينسارا " العطري .
٣ قطرات من زيت " يوكاليبتوس " العطري .
٤ قطرات من زيت لبان الذكر العطري .
٢ قطرتان من زيت الصنوبر العطري .
٣ قطرات من زيت " حب السلاطين " العطري .
$\frac{1}{8}$ فنجان من زيت الـ " جوجوبا ـ JoJoba " أو اللوز الحلو ، أو نوى المشمش) .

وفي إناء صغير معتم ، اخلط الزيوت العطرية مع أحد الزيوت الثلاثة ، وأغلق الإناء واحفظه في مكان بارد في حالة عدم الاستخدام .

دلِّك قدميك بخليط الزيوت مستغرقاً بعض الوقت لكي يتخلل الزيت بين أصابع قدميك وفي النتوءات والبروزات في القدمين ، (فهذه مراكز الضغط الخاصة بالجيوب والرئتين) . لف قدميك في منشفة دافئة أو أدفئهما مستخدماً مجفف الشعر على درجة حرارة ما بين الدافيء والساخن ، فالحرارة تساعد على تغلغل الزيت أسرع .

كرر هذا العلاج حسب الاحتياج للتخفيف من الاحتقان ، ولأن هذه الزيوت طبية ، فلا تستخدمها أكثر من أسبوع واحد دون استشارة ممارس متخصص .

ـ د . " **جوان كلارك** " : إخصائي العلاج بالزيوت العطرية ، ونائب رئيس مدرسة " مايكل شيلز " لدراسات الزيوت العطرية في " لوس انجلوس " .

لطِّف آلام الحلق بزيت " خشب الصندل "

عندما يؤلمك احتقان الحلق بشدة استخدم مسكنات الطبيعة .

عندما تشعر بالتعب نتيجة نزلات البرد فإن بخور الصندل يمكن أن يجلب لك الصفاء والسكينة . وهذا ليس كل شيء ، فزيت الصندل العطري يمكنه بالفعل أن يوقف الإشارات التي توحي للمخ بأن يُشعر الجسم بالألم . ولهذا يوصي به إخصائيو العلاج بالأعشاب العطرية كواحد من المسكنات التي المتوافرة في الطبيعة .

وتنصح د. " تشيرل هوارد " إحدى إخصائيات العلاج بالأعشاب العطرية بألا تدهن الجلد مباشرة بأي من الزيوت العطرية . ولكن الأمر يختلف بالنسبة لزيت خشب الصندل ، فهو آمن الاستعمال . فلتدهن المكان الذي يؤلمك في رقبتك بثلاث نقط من زيت خشب الصندل غير المخفف وسوف يختفي الألم بعدها مباشرةً .

ولكن هذا الدواء لا يعالج العدوى المسببة للألم على الرغم من أنه يجعلك تشعر بتحسن . فإذا أردت أن تستخدم مضاداً لالتهاب الحلق ، فجرب العلاجات المذكورة في فصل : " دع الطبيعة تأخذ مجراها " .

ـ د . " **تشيريل هوارد** " : هى رئيس الرابطة القومية للعـلاج للمعالجة بالزيوت العطرية في " بولدر " بـ " كولورادو " .

استخدم زيت " الزعتر " ليساعدك على التنفس

أنت تعلم أن عشب " الردبكية " وأقراص الزنك هما علاجان شائعان لمنع الإصابة بالبرد ، ولكن عندما تتطور الحالة ويأخذ المرض صورته الكاملة .. عندئذ عليك باستعمال زيت نبات " الزعتر " .

يوصي د . " باول بيتي " ـ إخصائي العلاج بالأعشاب العطرية ـ باستخدام زيت " الزعتر " العطرى عندما تتحول نزلة البرد العادية إلى التهاب فى الجيوب الأنفية (مما يجعل الإفرازات المخاطية خضراء أو صفراء اللون) ؛ وذلك لأن هذا العشب الشائع مضاد قوي لعوامل الفيروسات والبكتيريا . وهو أيضاً مطهر جيد لالتهاب الجهاز التنفسي ، ويخفف من تقلصات الشعب الهوائية .

إن صب زيت الزعتر في الفوّاحة يجعل هذه الروائح تصل إلى مخابىء فيروسات البرد والأنفلوانزا في أنفك وفي رئتيك .

وإليك وصفة " الزعتر " المفضلة للدكتور " بيتي" التي تحتوي على نوعين من الزيوت الأخرى المقاومة للفيروس .

وهمـا زيـت " الـزعتر الـبري " ، وزيـت " المردقـوش " و " الأوريجانو " .

تركيبة " الزعتر " المزيلة للاحتقان

٤ قطرات من زيت " الزعتر " العطري (لينالول) .
٣ قطرات من زيت " الزعتر البري " العطري .
٣ قطرات من زيت " المردقوش " الصيفي العطري .

ضع مقدار بوصة واحدة من الماء في الإناء ، وأضف إليه الزيوت العطرية ، وإذا كان لديك الإناء العطري (الفواحة) فسيكون ذلك رائعاً ، ولكن فى هذه الحالة ضع قطرة أو قطرتين من كل من هذه الزيوت فقط .

إن هذه الزيوت مهيجة للجلد ، لذلك لا تبتلعها ، ولا تضعها مباشرة على الجلد .

ـــ د . " بول بيتي " : إخصائي العلاج بالنباتات العطرية ومدير الخدمات التقنية ، والأبحاث الإكلينيكية في تنمية مواد العناية الصحية الطبيعية في " بواي " بـ " كاليفورنيا " .

اقضِ على الحمى بالاستحمام

ربما لا تشعر بذلك وأنت تستحم ، ولكن الزيوت العطرية للنعناع ونبات " الخزامى " تحتوي على مواد كيميائية طبيعية تقاوم الفيروسات . وسوف تشعر بالراحة التامة .

وتنصح " إلين كامي " ممرض العلاج الشامل ، بأن تستحم بالزيوت العطرية لتخفض حرارتك إذا أصبت بارتفاع في درجة الحرارة نتيجة إصابتك بنزلات البرد والأنفلونزا ، وذلك سيكون أسرع مفعولاً من الأسبرين .

وتضيف " إلين كامي" : عندما ترتفع درجة حرارة الجسم فإن ذلك يحفز جهاز المناعة ويمنع الفيروسات من التكاثر . لذلك عليك أن تستحم بماء دافئ كي يساعد على أن تزول الحمى بطريقتها الطبيعية . وإضافة مثل تلك الزيوت العطرية يمكن أن يساعد في هذه العملية ، مما يجعلك أكثر راحة ويحفز جهازك المناعي الطبيعي .

وغالبا ما ينصح إخصائيو الأعشاب باستخدام " النعناع " ، ونبات " الخزامى " معاً لتخفيف الآلام التي يشعر بها من يعاني من ارتفاع درجات الحرارة المصاحبة للبرد والأنفلونزا . وللنعناع تأثير آخر ، وهو أنه يعمل

كخافض للحرارة ؛ مما يمنحك الشعور بالراحة التي يصاحبها شفاؤك من ارتفاع حمي نزلات البرد أو الأنفلوانزا .

حمام أعشاب للتخلص من الحمى

٣ قطرات من زيت " النعناع " العطري .
٧ قطرات من زيت " الخزامى " العطري .
فنجان واحد من الملح الإنجليزى .
إناء من الماء بارد .

املأ حوض الاستحمام بالماء الساخن (ساخن لأعلى درجة يمكنك تحملها) ، وأضف الزيوت العطرية والملح الإنجليزى . ضع إناء الماء البارد ، وقطعة قماش خارج إناء الاستحمام في المكان الذي سوف تجلس فيه بعد الاستحمام ، ثم استرخ في الماء الساخن واستلق فيه . ولكي تبرد رأسك اغمس قطعة من القماش في الماء البارد ؛ واعصرها وضعها على جبهتك . استرخ في الماء لمدة عشرين دقيقة . اغمس قطعة القماش في الماء البارد كلما شعرت بحرارة زائدة .

عندما تريد الخروج من الحمام ، تأكد أن يكون هناك من سيساعدك ، فربما تشعر بدوار عندما تحاول الوقوف . ثم لف جسمك بالمناشف واذهب إلى السرير ، والتحف بكثير من الأغطية واخلد إلى النوم .

ـ د . " **إلين كامي** " : عضو محترف في رابطة إخصائيى الأعشاب الأمريكيين . ومؤلفة كتاب : " The Natural Medicine Chest " وضيف العديد من برامج المحطات القومية فى الراديو والتليفزيون .

تناول مستحلباً صينياً

إذا نفد منك دواء الكحة فإن استحلاب جذور " الزنجبيلِ " يرطب أنسجة الحلق ، وهو يعتبر دواءً طبيعيا يشفي السعال .

استعمل الصينيون جذور " الزنجبيل " الطازجة للتخفيف من الالتهابات ، وعلاجاً للعدوى من العديد من الأمراض بما في ذلك التهابات الحلق . وتوضح الدراسات الألمانية الحديثة أن " الزنجبيل " يقتل الفيروسات . ويقول " آلان ماجزينر " : إن تأثيره أقوى من معظم أدوية السعال التي تباع في الصيدليات من أشربة ومستحلبات ، فهذه الأدوية تُحسِّن من حالتك مؤقتاً ، وذلك بتخدير الحلق لإزالة الألم .

خذ قطعة صغيرة من جذر " الزنجبيل " الطازج وقم بإستحلابها لمدة عشر دقائق . وكرر ذلك ثلاث مرات يومياً إلى أن تزول العدوى (وعلامة ذلك أن تجد المخاط قد أصبح شفافاً وليس أصفر ولا أخضر) . يقول د . " ماجازينر " : " إنّ " الزنجبيل " فعَّال في علاج الألم ، ولكنه لا يزيل الألم الشديد في الحال ، فإذا وجدت حلقك ما زال يؤلمك فيمكنك التنويع بين تناول " الزنجبيل "

والشاي الساخن أو المستحلبات " .

ــــ د . " **آلان ماجـــازينر** " : مــــدير الأطبـــاء لمركـــز " ماجـازاينر " الطـبي لتحسـين الصـحة ومقاومـة الشـيخوخة في " تشـــيري هيـــل " بـــ " نيوجيرســـى " مؤلـــف كتـــاب " : " Total Health Handbook "

استخدم الكمادات الساخنة لتنعم بالراحة

عندما تسبب لك الأنفلونزا تصلباً بعضلات الرقبة وآلاماً بالكتفين ، فعليك علاجها بالمنشفة الساخنة .

قد تتسبب الأنفلونزا في جعل عضلات الكتف مشدودة ومتوترة لدرجة كبيرة من الألم خاصة إذا أردت الاستلقاء أو النوم ، فعندما استخدمت " جينيفر دكسون " ـ إخصائي العلاج بالتدليك ـ طريقة لف الجسم بمنشفة ساخنة مع ابنها ، اكتشفت أن هذه الحرارة لا تقتصر فائدتها فقط على إزالة آلام العضلات المشدودة ، ولكنها تهدئ من روع الطفل القلق أيضاً (ولها بالتأكيد نفس التأثير على البالغين) .

وإليك طريقة العلاج بالمنشفة الساخنة : بلل قطعة قماش كبيرة (أكبر قليلاً من قطعة قماش الاستحمام) واعصر الماء الزائد منها ، ولفها وضعها في كيس بلاستيكي ، ثم ضع الكيس في جهاز " الميكروويف " لمدة دقيقة واحدة ، وعندما تُخرِج المنشفة من " الميكروويف " ، يجب أن يتصاعد منها البخار من شدة السخونة . وعندما تهدأ حرارتها بالدرجة

التـى يحتملـها جلـدك ، ضـعها علـى رقبتـك وكتفيـك مـن الخلف .

افرش منشفة حمام كبيرة على سريرك (أو في المكان الذي سوف تسترخي فيه) واستلق عليها . ولكي تحتفظ بـالحرارة حول أعلى الظهر ، لف أطراف المنشـفة الجافـة التـى ترقـد عليها حول كتفيك ، وتدثر بغطاء سميك ، وانعم بالراحة .

إذا كنت تعاني من الصداع ، فضع قطـرتين مـن زيـت " الخزامى " العطري علي المنشـفة السـاخنة . أمـا إذا كنـت تشعر باحتقان ، فضع قطـرتين مـن زيـت " الأوكـاليبتوس " العطـري . وإذا كنـت تشـعر بـالاثنين معـا (أي الصـداع ، والاحتقان) فضع كلا النوعين من الزيت .

احـذر أن تلمـس تلـك الزيـوت وجـوه الأطفـال وحـديثي الولادة .

ــ **د . " جينيفـر دكسـون "** : هـى إخصـائي معتمـد للعـلاج بالتدليك ، ورئيس قسم العلاج بالتدليك في منتجع " أمـاديوس " بـ " باسادينا " في " كاليفورنيا " .

تخلص من القشعريرة والرعشة بمنقوع زيت البهارات



أحياناً لا يمكن للأغطية السميكة جداً ، ولا لملابس النوم المصنوعة من الصوف أن تحميك من القشعريرة التي تحدث أثناء نوبة البرد أو الأنفلونزا ، وعندها ، عليك أن تذهب إلى حوض الاستحمام .

يقول " ني ماي شينج " : يوجد في الطب الصيني مجموعة معينة من الأعشاب التي تُصنف على أنها تجلب الدفء . وهذه الأعشاب تنشط الدورة الدموية مما يُضفي عليك شعوراً جميلاً بالدفء . ينصح د . " ماى شينج " بالاستحمام في حوض به ماء ساخن مضاف إليه بعض الزيوت العطريةً المستخلصة من الأعشاب الآسيوية ، والتي تعمل علي جلب الدفء إلى الجسم وتنشيط الدورة الدموية . ومن بين تلك الزيوت زيت " الزنجبيل " ، وزيت " القرفة " ، وزيت " الحبهان " ، وزيت " اليلانج - يلانج " . وتُبين

الدراسات أن تلك التركيبة تزيل الاحتقان ، وتساعد الجسم علي مقاومة الفيروس الذي يسبب تلك القشعريرة ، بالإضافة إلى أنها تعمل على تدفئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية .

تأكد أنك لم تستبدل زيت ورق " القرفة " بزيت " لحاء القرفة " ، حيث إن الأول ضار بالجلد .

الزيوت التي تجلب الدفء

٣ قطرات من زيت " الزنجبيل " العطرى .
٣ قطرات من زيت أوراق " القرفة " العطرى .
٥ قطرات من زيت " الحبهان " العطرى .
٥ قطرات من زيت " يلانج يلانج " العطرى .
قليل من " الشامبو " .

املأ حوض الاستحمام بالماء الساخن (الذى يمكنك تحمله) . امزج هذه الزيوت ببعضها مع ربع كمية " الشامبو " في إناء صغير (الشامبو يسهل مزج هذه الزيوت مع بعضها البعض حتى تذوب هذه الزيوت ، وتختلط جيداً بالماء بدلاً من أن تطفو على سطح ماء الاغتسال) ثم أضف هذا الخليط إلى الماء الساخن الموجود فى حوض الاستحمام .

استلق في حوض الاستحمام ، وابق في الماء لمدة لا تزيد على عشرين دقيقة ، وبعد خروجك من حوض الاستحمام لف نفسك في المناشف واذهب إلى الفراش . لا تستخدم هذه الزيوت أكثر من أسبوعين دون استشارة ممارس مؤهل .

ــ د . " **ني ماي شينج** " : طبيب في العلاج الشرقي والعلاج بالإبر ، ومدير اتحاد " تاو ومان " للعلاج التقليدي بالإبر بـ " سانتا مونيكا " في " كاليفورنيا " .

اصنع شراباً من الطبيعة تعالج به السعال

عندما تصاب بالسعال أو التهاب الحلق ابحث في مخزن المؤن عن ترياق حلو المذاق .

يقول د. " ماجد على " إن " للقرنفل " مميزات متعددة ، منها أنه يضيف نكهة لذيذة إلى الحلويات كما أن له تأثيراً ملحوظاً كمسكن للآلام . أما العسل فإنه يكسب جميع أنواع الطعام مذاقاً حلواً ، بالإضافة إلى أنه يساعد فى علاج التهاب الحلق . وإذا أضفنا الاثنين معاً فسيشكلان مشروباً لذيذاً ملطفاً للآلام .

وبينما يلطف " القرنفل " ألم الحلق ، فإن العسل يغطيه بطبقة ترطبه مما يجلب راحة فورية لبحة الصوت والسعال . وقد أثبت أحد الأبحاث الألمانية أن " القرنفل " الشائع يمكن أن يساعد فى علاج التهاب الحلق ، وذلك بمقاومته للفيروسات والبكتيريا .

اخلط فنجاناً من العسل مع خمسة أو ستة فصوص " قرنفل " في إناء صغير ، وضعه في الثلاجة طوال الليل وفي الصباح قم بتصفية القرنفل ، وتناول منه مقدار ملعقة صغيرة ، أو ملعقة كبيرة حسب الاحتياج ، واحتفظ بالباقي في الثلاجة حتى تحتاجه .

ونظراً لأن العسل قد يحتوي على آثار من البكتيريا ، فلا تعط هذا الدواء أو أي دواء يحتوي على العسل الخام للأطفال أقل من عامين .

ـ د . " **ماجد علي** " : إخصائى الطب الشرقي ، وإخصائي مؤهل للعلاج بالأبر الصينية ، وممارس للطب التكميلي في جامعة " لوس أنجلوس " .

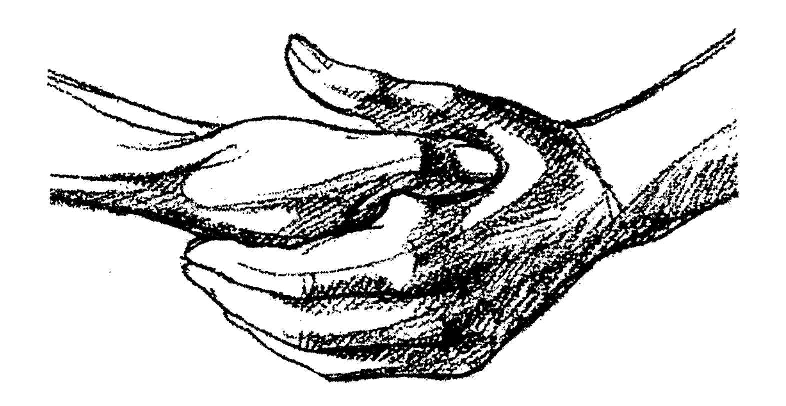
تخلص من الصداع بالضغط الإبرى



بفضل الطريقة الصينية القديمة للضغط الإبرى من السهل جداً أن تضع حداً لهذا الأزيز الذي يكاد يكسر جبهتك ، جرب يدك لهذا الحل السهل .

ليست الفرصة دائماً سانحة كى تحصل على قسط من الراحة لتناول الإسبرين وأنت في وسط اجتماع عمل طويل ممل ، أو في أثناء انتظارك في صف طويل أمام نقط التفتيش قبل إجازة الأعياد ، عندما تريد تخفيف الألم بدون تناول أقراص ، عليك العلاج بالضغط بالأصابع ، فذلك هو الحل الأمثل .

ومنذ خمسة آلاف عام ، اهتدي الصينيون إلى تحديد بعض أجزاء الجسم التي إذا ما حُفزت يمكنها أن تقضي على الألم . فالأجزاء المرتبطة بالوجه والرأس هى ذلك المكان الموجود في ظاهر اليد في الزاوية بين الإبهام والسبابة . وتقول د . " كارولين وارنر " إخصائية العلاج بالضغط الإبرى : إن الضغط على جزء معين في هذه المنطقة يكفيك عناء السعي من مكان إلى مكان بحثاً عن علاج في أثناء نوبة الصداع التى تسببها الجيوب الأنفية .



" ولكي تجد نقطة الضغط الصحيحة ضم إبهامك الأيمن إلى السبابة من نفس اليد بقوة بحيث يتكون بروزا لحميا ، وبيدك اليسرى ابحث عن نقطة مؤلمة في قمة هذا البروز . وعندما تجد تلك النقطة باعد بين الإبهام والسبابة واضغط على النقطة التي تعرفت عليها بإبهام وسبابة يدك اليسرى . استمر في الضغط لمدة لا تزيد عن ٣٠ ثانية وكرر نفس الطريقة فى اليد الأخرى ، وهكذا حتى ينتهى الصداع " .

ليس لهذا العلاج تأثير طويل الأمد في التخلص من الألم مثل الإسبرين ، ولكنه لن يؤذي معدتك ، ولن يجعلك تخسر ترتيبك في الصف أمام نقطة التفتيش .

ـــ د . " **كارولين وارنر** " : هى إخصائي العـلاج بالتـدليك ، وقامـت بعـلاج فريـق العمـل والمـثلين فـى فـيلم " جومـانجى - Jumanji " بالتدليك والضغط الإبرى .

لا تستهن بدور الوسادة



حيث إن الراحة التامة هي أهم ما ينصح به الأطباء ، استعمل وسادة معطرة لتساعدك على النوم .

عندما تحرمك الأنفلونزا من النوم وتتقلب حائراً .. استعمل وسادة محشوة بـ " حشائش الدينار " فهي خير مساعد يعينك على التغلب على هذا الأرق ، وذلك لأن هذه الحبوب تدلك رقبتك بينما تطلق بخورها المهدئ .

يقول الدكتور " برادلي بونجيوفاني" : إذا كانت هذه الوسادة ستساعدك على النوم فعليك باستخدامها ؛ لأن مناعتك تبلغ أقصى قوتها في أثناء النوم . وكل التفاعلات الكيماوية الحيوية تحدث في أثناء راحتنا ؛ مما يساعد في الشفاء من المرض .

والنوم على وسائد " حشيشة الدينار" من تقاليد العصر " الفيكتوري " ، فقد كانوا يستخدمون الوسائد المحشوة بالأعشاب والحبوب لتدليك وعلاج أجسامهم .

وقد تحتوى هذه الوسائد على أوراق " المردقوش " لعلاج الصداع ، أو بعض النباتات الخيطية دائمة الخضرة مثل : أوراق " الصنوبر " ، وأعشاب الليمون لتخفيف آلام القلب لدى من يكتنفهم الحزن .

فالوسائد المحشوة بـ " حشيشة الدينار " هي أكثر من تقليعة تاريخية ، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن " حشيشة الدينار " تعمل كمهدئ للجهاز العصبي لجلب النوم . ورغم أن الدراسة أجريت على استخدام " حشيشة الدينار " داخلياً إلا أن إخصائيى العلاج البديل يقولون : إن مجرد استنشاق رائحة "حشيشة الدينار" له تأثير مهدئ ، خاصة كلما مرَّ عليه الوقت . وغالبا ما تحتوي وسائد " حشيشة الدينار " على " البابونج " و " الخزامى " اللذين لهما روائح لطيفة مهدئة .

وتباع هذه الوسائد المحشوة بـ " حشيشة الدينار " في متاجر الأغذية الصحية ، أو في متاجر مستلزمات اليوجا ، أو بعض الصيدليات . ويمكنك أن تعد واحدة منها لنفسك أو لأحد أصدقائك ، وذلك بأن تشتري " حشائش الدينار " من متاجر الغذاء الصحي أو شركات الحبوب .

ــ د . " **برادلي بونجيوفاني** " : إخصائي الطب الطبيعي في " ويلسباس " وهو مركز الصحة التكميلية في جامعة " كمبردج " في " ماساشوسيتس " .

لبخة معجون " الخردل " وطحين " الشوفان "

لكي تطهر الجيوب الأنفية وتوقف نزول الإفرازات في مؤخرة الحلق التي تسبب السعال المستمر ، جرِّب لبخة " الخردل " القديمة ، فما تجلبه من راحة يستحق عناء الملمس اللزج الملتصق .

وتقول د . " إلين كامي " : ليست اللبخة أكثر من عجينة ممزوجة بأعشاب مطحونة توضع مباشرة على الجلد . ورغم أن اللبخات تحتاج إلى وقت طويل في التحضير وتعطيك في النهاية ملمساً لزجاً لا يمكن تفاديه ، إلا أن لبخة " الخردل " فعالة لدرجة يهون معها الجهد ، ويهون معها هذا الملمس المزعج .

وتضيف د . " كامي " : إن " الخردل " ينشط الدورة الدموية في المناطق التي يوضع عليها ، مما يساعد على وقف الإفرازات فى مؤخرة الحلق . وتوقع أن تشعر بالدفء والتنميل عندما تضع هذه اللبخة ، وتلك علامة تشير إلى أن " الخردل " بدأ مفعوله السحري .

ولأن الخردل عشبة قوية ، يجب أن يضاف إليه الصبار ، وذلك ليحمي الجلد من تأثيره المهيج . وإضافة طحين الشوفان لا

تقتصر على كونه أساساً لعمل اللبخة ، لكنه أيضاً يساعد على ترطيب وتلطيف الجلد .

لبخة الصدر

١ ملعقة صغيرة من مسحوق " الخردل " .
½ فنجان من " جيلي الصبار ـ aloe vera " .
½ فنجان من " طحين الشوفان " الخام .
ملعقتان إلى ثلاث ملاعق كبيرة من الماء الساخن .

اخلط المكونات مع الماء الدافئ لكي تجعله يشبه عجينة الشوفان السميكة التي تُعد على الإفطار ، وعندما تبرد اللبخة إلى الحد الذي يتحمله الجسم ، افردها على الصدر ، ولف بعض قطع الشاش حول صدرك لكي تبقى العجينة في مكانها .

اذهب إلى السرير ، وضع قطعة منشفة ساخنة على طبقة " الخردل " ، واستمتع بذلك الإحساس تاركاً إياها على صدرك لمدة عشرين دقيقة .

ـ د . " **إلين كامي** " : هى عضو محترف في رابطـة إخصـائيى الأعشاب الإمريكيين .

ومؤلـف كتـاب : " The Natural Medicine chest " ، وضـيفة العديد من برامج محطات الراديو والتليفزيون القومية .

تخلص من الاحتقان برذاذ الماء



مازال المرطب التقليدى (جهاز لإنتاج البخار) واحداً من أفضل العلاجات لاحتقان الصدر . عليك فقط الحذر من التأثير العكسي . إذا تركته يعمل في الوقت الذى تتكاثر فيه البكتيريا في الوقت الذى تسعى فيه لتتخلص من نزلة برد .

عندما يصاحب نزلة البرد احتقان ، عليك أن تدير المرطب . يقول الصيدلي " دونالدسوليفان " : " إن الماء هو أفضل طارد للمخاط من الصدر المحتقن . وإضافة الهواء إلى بخار الماء يساعد في تليين المخاط وطرده إلى الخارج " .

والدكتور " سوليفان " نفسه يستخدم " المرطب " عندما يشعر بالمرض ، وهو حريص جداً على طريقة استعماله ، فهو يقول : " إن جهازي هو مرطب بالماء البارد وليس الساخن ، وهذا لأن النوع الأخير يساعد على تكاثر البكتيريا " .

ركب مرطب الماء البارد حسب تعليمات الشركة المصنعة له . ولكي تتجنب حشرة العثة في السجاد ومفارش السرير ، عليك ألا تدير الوحدة أكثر من ثماني ساعات في المرة الواحدة ، ويعنى ذلك أن تشغلها في غرفة نومك عندما تكون نائماً ،

وتوقفها عندما تستيقظ . وأفرغ الماء منه في كل صباح لكي تمنع تكاثر البكتيريا فيه .

توقف عن تشغيل المرطب عندما يصاحب السعال بحة في الصوت ؛ فتلك علامة تشير إلى أن الاحتقان قد بدأ في الزوال .

وإذا لم يكن لديك جهاز مرطب فجِّرب أن تسخن إناءً على نار هادئة (احرص ألا تنساه) ، أو ضع إناء الماء على موقد ينفث الهواء الساخن .

— د . " **دونالد سوليفان** " : صيدلي مسجل ، وأستاذ مساعد لمارسة الصيدلة في كلية الصيدلة بجامعة " أوهيو " الشمالية في " أدا — أوهيو " . ومؤلف كتاب :
" A Senior's Guide To Healthy Travel ".

استعمل مستخلصات الورد والنعناع والخزامى لعلاج السعال

يقدم الطب الآسيوي علاجاً لطيفاً مبهجاً للسعال المتقطع الجاف ، وهذا العلاج يتكون من بعض أحب نباتات الحدائق الأمريكية .

هل تريد أن تأخذ استراحة قصيرة من تناول أقراص الاستحلاب التي تباع بالصيدليات التي تدمع العيون ؟...... هناك بديل لهذه النقط التي تنضح بطعم الأدوية ... فهذا البديل هو دواء لذيذ الطعم وفعال . فالدكتور " ماجد على " يركب مزيجاً من : أوراق الورد ، والنعناع ، والخزامي ، ليصنع نقطاً للسعال كلها من مكونات طبيعية . هذه الأعشاب تكون أكثر فائدة من كونها تركيبة لذيذة الطعم ، فأوراق الورد تزيل الاحتقان وتوقف " الهستامين " ، بينما يُهدئ النعناع الشعور بالألم الحاد في الحلق ، أما " الخزامي " فإنه يمنع إرسال إشارات الألم إلى المخ حتى لا يشعر بها الجسم . والعسل يرطب الحلق الجاف ، ويعمل كمضاد للبكتيريا إلى حد ما .

ويقول د . " علي " : " استعمل نقط السعال كلما احتجت لذلك ، فهي مفيدة للسعال الجاف أو المصحوب بالبلغم ، ويمكنك على سبيل التغيير بأن تضيف إليها الماء الساخن لتصنع شاياً ملطفاً فوّاحاً " .

" نقط الورد " ، و" النعناع " ، و" الخزامي " للسعال

٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة من أوراق الورد .
ملعقتان من النعناع الطازج المُقطع إلى شرائح .
١ ـ ٣ ملاعق كبيرة من أزهار " الخزامي " المجففة .
ملعقتان صغيرتان من العسل .

اخلط الأعشاب معاً واطحنها حتى تصبح مسحوقاً ناعماً ، وأضف إليها العسل كي يساعد على امتزاج الأعشاب . قسّم المخلوط إلى (١٢) جزءاً متساوياً ، واصنع منه كرات صغيرة ، ثم ضعه في الثلاجة .

لا يستعمل للأطفال أقل من عامين حتى تتفادى إصابتهم بالبكتيريا التي قد يحتوي عليها أي مركب من العسل الخام .

ــ د . **" ماجد علي "** : إخصائي الطب الشرقي ، وإخصائي مؤهل للإبر الصينية ، وممارس الطب التكميلي في جامعة " لوس أنجلوس " .

خفف حدة أعراض البرد بحرارة الصوف

إذا كان ضيقٍ صدرك يحرمك النوم ، فعليك أن تلبس جورباً مبللاً ، وصدق أو لا تصدق سوف تنام مرتاح الصدر !!

يبدو أن ذهابك إلى الفراش مرتدياً جوارب مبللة هو آخر ما يمكنك فعله عندما تصاب بنزلة برد . يقدم لك د . " برادلي بونجيوفاني " هذا العلاج ليريح رأسك ، وحلقك ، وصدرك ، بينما يقدم لك أيضاً مجموعة أساسية من الأعراض الجانبية .

العلاج بالجورب المبلل يمكن أن يخفف من آلام الجسم ويزيد من القدرة على الشفاء عندما تصاب بالعدوى . ويمكن أن يساعدك في الخلود إلي النوم الهادئ نظراً لما يسببه من دفء في جسمك . وإليك تفسيراً لآلية عمله : فهو يبطئ سريان الدم في الأماكن التي تعاني من الاحتقان ، أي الجزء العلوي من الجسم . إن استعمال الجورب المبلل بالماء البارد يؤدي إلى ضيق في الأوعية الدموية الموجودة في القدم مما يجذب الدم إلى أصابع القدم ، وبعيداً عن الرأس والصدر والحلق . كذلك فإن الدم يجلب معه الحرارة التي تجفف الجورب في منطقة القدمين ، فهذه الحرارة المحبوسة تجفف الجوارب المبللة وتدفئك وأنت نائم .

إن نزع الجوارب المبللة يمكن أن يضرك أكثر مما يفيدك ؛ لأن قدميك لن تجفا تماماً ، سوربما تتملكك الرعشة طيلة الليل . فتأكد من أنك تتبع تعليمات الدكتور " بونجيوفاني " بكل دقة .

خذ زوجاً من الجوارب القطنية ، وبلله تماماً بالماء البارد ، ثم تأكد من أنك قمت بعصره جيداً حتى لا تتساقط منه قطرات الماء .

أدفئ قدميك وذلك بوضعها في ماء دافئ لمدة ١٠–١٥ دقيقة على الأقل ، ثم استحم بماء دافئ لمدة ١٠–١٥ دقيقة . فهذه الخطوة مهمة للغاية فقد يصبح العلاج غير فعال أو حتى ضاراً إذا لم تقم بتدفئة قدميك أولاً . ثم جفف جسمك وقدميك بمنشفة .

ثم البس الجورب البارد المبتل في قدميك وأسرع وغط الجورب المبتل بطبقة أخرى من جورب صوفي سميك وجاف . اذهب بعدها مباشرةً إلى السرير كي تتجنب حدوث رعشة .

ارتد الجورب طوال الليل وستجد أن الجوارب القطنية أصبحت جافة في الصباح وقد خفت حدة الاحتقان .

ويضيف الدكتور " بونجيوفاني " : " إن العلاج بالجوارب المبللة يمكن أن يعطي أفضل النتائج إذا كررته لثلاث ليالٍ متتالية " .

ـ د . " **برادلي بونجيوفاني** " : إخصائي الطب الطبيعي في " وليسباس " وهو مركز للصحة التكميلية في جامعة " كمبردج " في " ماساشوسيتس " .

ما يجب أن تأكله ، وتشربه

" فكر في نزلة البرد التي تصيبك على أنها عملية تطهير ، وأفضل ما يمكنك عمله لنفسك هو تناول مأكولات غذائية لها القدرة على رفع المناعة وتساعد في التخلص من الميكروبات " .

ـــ د. " إلسون إم .هاس " : المدير الطبى لمركز الطب الوقائي في " مارين " بـ "سان رافيل" بـ " كاليفورنيا " ، وهو مؤلف كتاب :
" Staying Healthy With Nutrition "



تناول السوائل بكثرة لعلاج البرد والسعال

من الأشياء الأساسية أن تتناول الكثير من السوائل عندما تصاب بنزلة برد أو إنفلوانزا ، ولكي تعرف مدي تغلبك على المرض قم بملاحظة لون البول .

إذا كان بولك عالي التركيز ولونه أصفر داكن ، فلتعلم أنك شحيح في استهلاك السوائل ، وهذا ليس جيداً على الإطلاق . فعندما تكون مريضاً يحتاج جسمك لكميات كبيرة من السوائل لتخفيف الاحتقان ومقاومة الحمى ، ولمساعدة جهازك المناعي ، لذلك فإن تناول كميات كبيرة من السوائل وضخها في جسمك يذيب المخاط ويروي جميع خلايا الجسم بما في ذلك الخلايا المناعية لكي تعمل بكامل طاقتها .

وتقول د . " أدريا شيرمان " : " القاعدة الذهبية لذلك أن تحصي عدد المشروبات التي تشربها لكي تتأكد أنك تحصل على القدر الكافي ، وعلى أقل تقدير يجب أن تتناول مشروبات تعادل ثماني أوقيات في اليوم الواحد ، وسوف تتأكد من أنك تناولت الكمية الكافية من السوائل عندما يكون لون البول صافياً أو خفيف الاصفرار " .

إنّ شرب الماء هو الأفضل لأنه لا يحتوي على سعرات ، ولا سكريات . وفي رأيٍ د . " شيرمان " إن المشروبات الرياضية صالحة للشرب أيضاً ، ولكن نظراً لما تحتويه من كمية عالية من الصوديوم ، تنصح د . " شيرمان " بتخفيفها بالماء حتى يصبح نصفها ماء . و " الكافيين " له خواص مدرة للبول ولذلك فكثرة تناول القهوة والمشروبات التي تحتوي على " الكافيين " ؛ يعمل في غير صالحك .

ـــ د . " **أدريا شيرمان** " : أستاذة في علوم التغذية في جامعة " روتجرز " في " نيويورك " ، في " نيوبرونسويك " - " نيوجيرسى " .

تناول الأطعمة قليلة الدسم

لابد أنك سمعت القول المأثور الذي يقول " صم عن الطعام وأنت مصاب بالبرد أو الحمى " . فقد تبين أن تجنب تناول الأطعمة الدسمة هو قاعدة أساسية لبعض الناس سواء كانوا مصابين بالبرد أو الحمى .

العطس والسعال وارتفاع درجة حرارة الجسم ليست مجرد أعراض غير مريحة للمرض ، ولكنها أيضاً الطريقة التي يتبعها جسمك لكي يتخلص من الجراثيم . وينصح د . " توري هدسون " بتناول الطعام الخفيف ، أو الامتناع عن تناول الطعام على الإطلاق ، فتلك أفضل وسيلة لمساعدة جسمك على أداء وظيفته على أحسن وجه .

فالسوائل تساعد على طرد البلغم خارج الجسم أما الأكل " الدسم " فيعترض الطريق مما يعطل الجسم بعملية الهضم ، ويقترح د . " هدسون " : " بدلاً من أن تملأ معدتك بالكثير من الطعام الذي سيجعل الجسم يبذل جهداً مضنياً ليتعامل معه ، لذا ، دع جسمك يتخلص من الأمراض ويتعامل معها " .

وعلى كل حال فإن الالتزام بتناول السوائل فقط قد لا يجدي مع كل الأشخاص . ويحذر الدكتور " هدسون " من أن الصيام المفاجئ قد يسبب مشكلة في نسبة السكر في الدم للأشخاص غير

المعتادين على تناول الوجبات الخفيفة ، أو الذين يعانون من انخفاض نسبة السكر في الدم ، أو الذين يعانون من مرض البول السكري . فإذا كان لابد أن تأكل ، فعليك أن تختار تناول الحساء ؛ فذلك أفضل من " الهامبورجر " المليء بالدهون ، وعليك أن تتجنب كثرة الدهون ، والبروتينات ، والكربوهيدرات التي يصعب هضمها .

وإذا قررت أن تُمسك عن تناول الأغذية الصلبة لمدة يوم أو نحوه ؛ فاصنع لنفسك كثيراً من المرق أو الحساء ، واشرب كثيراً من العصائر ، وأنواع الشاي الخالية من " الكافيين " لكي تحافظ على نسبة الفيتامينات والسوائل الداخلة في جسمك .

ـــ **د . " توري هدسون "** : أستاذ في الكلية الوطنية للطب الطبيعي ، ومدير عيادة " عصر المرأة " للطب الطبيعي في " بورتلاند " بـ " أوريجون " .

قاوم البرد بتناول الفاكهة

ضع كثيراً من الفاكهة في قائمة نظامك الغذائي لتساعدك على حماية جسمك من نزلات البرد والأنفلونزا ، وتقوي من استجابة مناعتك لمقاومة الأمراض .

يشجع د . " إلسون . إم . هاس " مرضاه على الاستفادة إلى أقصي حد من ميكروب نزلات البرد والأنفلونزا . فالوقت الذي تمضيه مريضاً هو الوقت الذي تطهر فيه جسمك من الجراثيم والمخاط والشوائب الأخرى . ولكي تفعل ذلك استغل مميزات القيمة العلاجية للفواكه .

إن فاكهة " الكيوي " ، و " الجريب فروت " ، و " البرتقال " ، و " اليوسفي " ، و " الأناناس " ، والفواكه الاستوائية ، مثل " المانجو " تعتبر من مكونات الخط الدفاعي الأمامي للمناعة وذلك لسببين ، أولاً : لغناها الشديد بفيتامين (ج ـ C) والذي يعمل على تخفيف أعراض البرد ، وكذلك يساعد جهازك المناعي في التغلب على الفيروس .

ثانياً : لأن هذه الفواكه غنية بالسوائل الضرورية التي تساعد على طرد السموم خارج الجسم ـ ولإذابة البلغم ، والمحافظة على

معدل السوائل داخل جسمك . كما أن للـ " أناناس " فائدة إضافية حيث إنه يساعد على الهضم .

ويوصي الدكتور " هاس " بتناول مزيجاً يحتوي على العديد من الفواكه عندما تصاب بالبرد . وينصح د . " هاس " بتحضير خليط من " الأناناس " لعلاج البرد ، ولعلاج مناطق التذوق في اللسان كما ينصح باستعمال الثمار الناضجة بمواد عضوية ، فذلك أفضل من تلك التي نضجت باستخدام كيماويات ، وذلك لأن هدفك هو التخلص من الشوائب ، ولكن بقايا الكيماويات سوف تنهك جهازك المناعي بمزيد من العمل .

خليط فواكه " الأناناس "

١,٢٥ كوب من قطع " الأناناس " .
برتقالتان مفصصتان .
ثمرتا يوسفي مفصصتان .
٣ ثمرات " كيوي " مقشرة ومقطعة إلى شرائح .
ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون .

اخلط " الأناناس " و " البرتقال " و " اليوسفي " و " الكيوي " في آنية كبيرة ، رش عليها عصير الليمون ، غطها واتركها في الثلاجة لمدة ساعة .

وينصح د . " هاس " بالالتزام بتناول سلطة الفواكه ، وشوربة الخضار في وجبات متفرقة لعدة أيام بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بعمل نظام غذائي خاص لتطهير السموم من جسمهم .

ــ **د . " إلسون إم . هاس "** : مؤسس ومدير مركز " مارين " للطب الوقائي في " سان رافيل " بـ " كاليفورنيا " ، ومؤلف كتاب : " Staying Healthy With Nutrition "



عالج البرد بالفلفل

لست مضطراً أن تثقل على نفسك بالحمضيات التقليدية ليحصل جسمك على كمية وفيرة من فيتامين (ج ـ C) ، فإن الفلفل غني جداً بهذه المادة الغذائية الفعالة التي يمكنها أن تشفيك من البرد .

لقد اتسعت دائرة البحث عن فوائد فيتامين (ج ـ C) وتكدست الأبحاث التي تظهر جميعها أن فيتامين (ج ـ C) يقلل من مدة الإصابة ، ومن حدة أمراض البرد ، بل أكثر من ذلك يُعتقد أنه قادر على تقليل التهاب الجيوب الأنفية .

وتقول باحثة التغذية " كارول إس جونستون " أن " تناول الفلفل يعتبر وسيلة رائعة لزيادة الكمية اليومية التي تدخل الجسم من هذا الفيتامين المفيد " ، كذلك فإن الخضراوات الأخرى مثل : " القرنبيط " ، و " البروكولي " أيضاً تحتوي على فيتامين (ج ـ C) ، ولكن " الفلفل " يفوقها جميعاً . فثمرة " الفلفل " الصفراء الواحدة تحتوى على نسبة من فيتامين (ج ـ C) تساوي ٣٥٠ ملليجراماً . بينما الفلفل الأحمر يحتوي على ٢٢٥ ملليجراماً ، والفلفل الأخضر يحتوي على ١٠٦ ملليجراماً من فيتامين (ج ـ C) .

كان مشهوراً عن د . " بولينج " أنها تتناول يومياً من فيتامين (ج ـ C) ما يعادل ٨٠٠٠ ملليجرام ، وعلى الرغم من أن هذا المقدار مبالغ فيه ، فمن الضروري أن نتناول العديد من الأطعمة الغنية بفيتامين (ج ـ C) على مدار اليوم . ومن المعروف أن فيتامين (ج ـ C) قابل للذوبان في الماء وذلك يعني أن الجسم لا يحتفظ به لفترات طويلة جداً ، فالدكتورة " جونستون " تتناول ٢٠٠٠ ملليجرام عندما تشعر بإصابتها بنزلة برد .

ويشكل " البرتقال " و " الجريب فروت " مصدراً جيداً لفيتامين (ج ـ C) على الإفطار، وتنصح د . " جونسون " بأن تجرِّب الفلفل في الغداء أو العشاء ، وتناول الفلفل غير مطهي يحافظ على فائدة فيتامين (ج ـ C) ، ولكن عندما يُطهى الفلفل فإنه يطلق مادة أخرى مضادة للأكسدة وفعالة جداً في مقاومة نزلات البرد ـ وهي مادة " البيتاكاروتين " .

إذا كنت مضطراً للعمل في أثناء إصابتك بنزلة البرد ، فعليك بهذه الوصفة التالية سهلة التحضير للغداء ، فإنها تحتوي على كل من : " الفلفل الأحمر " ، و " الطماطم " لكي تمدك بالكثير من فيتامين (ج ـ C) المقاوم للبرد ، وهي كذلك مليئة بالمواد الغذائية التي تزيد من المناعة . فلا تقلق كثيراً بخصوص كمية الدهون الموجودة في الزيت ، فهي ضرورية لتسهيل امتصاص الفيتامينات فى الدم .

وجبة الغداء المكونة من " البرغل " و" الفلفل "

١/٢ كوب من " المرق " .
١/٢ كوب من " البرغل " .
فصان من الثوم المطحون .
٤ ثمرات طماطم قطعة .
ثمرتا فلفل أحمر ـ مقطعتان أعواداً رفيعة .
١/٤ كوب خل التفاح .
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .
١/٢ ملعقة صغيرة من " الزعتر " المجفف .
ملعقة صغيرة من " الثوم المعمر " المقطع .

اغل الشوربة في إناء مساحته ربع جالون ، وأضف إليها " البرغل " والثوم ثم غطها ، وأبعدها عن النار حتى لا يطهى البرغل واتركها لمدة عشرين دقيقة أو حتى تمتص الشوربة ، ثم قلبها بالشوكة وضعها في إناء كبير .

أضف الطماطم والفلفل وقلبها لتمتزج . اخلط الخل ، والزيت ، والزعتر ، والثوم المعمر معاً في كوب ، ثم صبه علي " البرغل " وقلب حتي يمتزج الخليط .

يمكن أن تأكل هذا الطبق ساخناً أو بارداً ، وهو يكفي لأربع وجبات .

ـ **د . " كارول إس . جونستون "** : المشرفة على الطعام والتغذية في قسم الموارد العائلية في جامعة ولاية " أريزونا " الواقعة بمدينة " تمب " .

لا تتناول منتجات الألبان

رغم أن ملعقة من " الآيس كريم " تبدو أفضل ما يمكن أن ترطب به حلقك المحتقن ، ولكن ذلك ربما يجعل الأمور تزداد سوءاً .

تقول الطبيبة " مارثا إتش هوارد " : " عليك بالامتناع عن كل منتجات الألبان ـ بما في ذلك الآيس كريم ـ إذا شعرت ببداية رشح من الأنف ، فالحليب يزيد تكوين المخاط ، وهي نتيجة غير مرغوب فيها بالطبع إذا كنت تتمخط بصعوبة " .

وتضيف الدكتورة " هوارد " : " والسبب غامض ! كما أن منتجات الألبان بما في ذلك الحليب ، والجبن ، وكذلك الحلويات ، وحساء الكريم تساعد على تكوين المخاط ، فربما كان ذلك نتيجة الحساسية لبروتينات الحليب أو سكر الحليب . أما في حالة الحليب التجاري فإنه يحتوي على مبيدات حشرية ومضادات حيوية وهرمونات ، النمو ، وكلها قد تسبب الحساسية . ولكن الدراسات تظهر أن منتجات الألبان تساعد على تكوين المخاط حتى بالنسبة للأشخاص الذين ليس لديهم حساسية للحليب " .

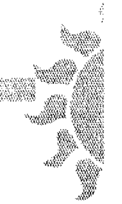
وتقول د . " هوارد " : " ويلاحظ معظم الأشخاص أنهم يضطرون لأن يتمخطوا بعد تناول كوب من اللبن ، أو قطعة من الجبن ، وذلك لأنهم يشعرون بتراكم المخاط في حلوقهم " .

وهذه الزيادة في المخاط هي شيء غير مرغوب فيه إذا كنت مصاباً بنزلة البرد ، وهذا ليس فقط لأنه يضايقك ، ولكنه قد يتسبب في انسداد الجيوب الأنفية مما قد يسرع بعدوى ثانوية .

فكلما زاد المخاط أصبحت جيوبك الأنفية أكثر انسداداً ؛ وبالتالي تصبح مصاباً بنزلة البرد ، بالإضافة إلى التهاب في الجيوب الأنفية .

ـ **د . " مارثا إتش هوارد "** : إخصائي الطب الصيني ، ومدير الأطباء في جمعية تحسين الصحة بجامعة " شيكاغو " .

أضف إلى قائمة طعامك حساء " المونجدال "



طبقاً للطب الهندي التقليدي ، فإنه عندما تصاب بنزلة برد يجب أن تبني قوة هاضمة مركزية لكي تتغلب على خلل الطاقة الذي حدث في جسمك . وبتعبير يسهل فهمه : فإن ذلك يعني أن تأكل ما يسهل هضمه .

وفي مفهوم الطب الهندي " الإيورفيدي " ـ Ayurvedic ، يحدث المرض نتيجة السموم ، وهذه السموم هي نتيجة غذاء لم يتم هضمه أو امتصاصه ، أو لم يتم تمثيله . والاحتقان ناشئ بقوة الـ " كافا " (kapha) ، وهي القوة التي بداخلك التي تخلق القوام والتماسك .

فعندما تتراكم الـ " كافا " في أي مكان ـ بما في ذلك الجهاز التنفسي ـ يكون من الضروري أن تأكل الأطعمة لتصل إلى جهازك الهضمي لتزيل الشوائب ، وتعيد الطاقة إلى الحركة من جديد .

فإذا ما حررت الـ " الكافا " فسوف تتخلص من الشعور بالأوجاع والتعب والضيق ، ويوصي الأطباء الغربيون بتناول وجبات خفيفة من الأطعمة الطازجة وغير الدسمة التي يسهل هضمها فى أثناء نزلة البرد لكي تستعيد الاتزان ثانية .

يوصي دكتور " جلاسر " بتحضير حساء الـ " مونجدال " ، وهو طبق مكون من " اللوبيا الذهبية " (وهى بقلة حبوبها صفراء أو خضراء تؤكل ويُتخذ نباتها علفاً أخضر) والتوابل ، وتتوافر الحبيبات الخضراء الصغيرة والمجففة في مستودعات الغذاء الصحي وبعض محلات الخضراوات .

ويقول د . " جلاسر " إن حساء الـ " المونجدال " حساء لذيذ ومفيد ؛ لأن كل مكوناته تساعد على الهضم .

حساء " المونجدال "

نصف كوب من اللوبيا الذهبية المجففة .
٦ فناجين من الماء .
٥ شرائح في حجم (العملة المعدنية) من جذور " الزنجبيل " الطازج .
١ـ ٢ملعقة من الكركم .
كمون .
ملح .
فلفل أسود .

اخلط الحبوب مع الماء ، ثم أضف جذور " الزنجبيل " الطازجة ، و" الكركم " ، و" الكمون " ، و" الملح " ، و" الفلفل الأسود " كى تضيف نكهة إلى الحساء . ثم اغله حتى

ينضج علي نار هادئة ، وغطه واتركه لمدة ساعة واحدة ، أو اتركه حتى يصبح حساء غليظ القوام ، ثم بعد ذلك تناوله كطبق رئيس مع كميات صغيرة من الخضراوات الطازجة المطهوة على البخار ، مثل " القرع الصيفي " أو " الفول الأخضر " أو " السبانخ " .

ـ **د . " جاي .إل .جلاسر "** : المدير الطبى لمركز الصحة الأيورفيدية بـ " مهاريش " في " لانكستر " بـ " ماساشوستس " .

اطرد البرد بالبصل

إذا كنت قد تربيت على دواء الكحة بطعم " الكرز " ، فسوف يستغرق الأمر بعض الوقت لتعتاد على هذا ، لكن بمجرد أن تتغلب على صدمة دواء البصل فسوف يشكرك جهازك التنفسي .

ربما لا ترى البصل إلا على أنه مكون رئيس في حساء الجبن الفرنسي ، أو أهم ما تحتويه سلطة البطاطس . ولكن البصل له فائدة طبية أيضاً ، فالبصل يعمل على طرد البلغم ، حيث يجعل المخاط الموجود بالجيوب الأنفية والشعب الهوائية ليّناً . فعندما يصيبك سعال جاف وشديد ، فإن تناول البصل يجعل البلغم ليناً ، ويصبح بإمكانك طرده إلى الخارج . والبصل مضاد للفيروسات أيضاً مما يساعدك على التغلب على الفيروس المسبب لنزلة البرد أو الأنفلونزا ، وذلك على المدى البعيد .

ويقول د . " ديفيد ونستون " خبير العلاج بالأعشاب : إن العلاج الشعبي القديم يستفيد من قيمة البصل كطارد للبلغم ، وذلك بطبخه مع ملطف للحلق مثل العسل ، فيشكلان شراباً رائعاً للعلاج من السعال .

وإليك الوصفة التي ينصح بها د . "وينستون " :

شراب البصل المهدئ للسعال

٦ بصلات متوسطة الحجم .
كوب من العسل .
كوب من الماء .

اخلط البصل بالعسل والماء في إناء طهي كبير واطه الخليط في فرن حرارته ٣٢٥ درجة لمدة تتراوح بين ساعة وساعة ونصف الساعة ، أو حتى يتفكك البصل من بعضه . وبينما لا يزال ساخناً خذ البصل واعصره في مصفاة حتى تنزل العصارة وتكون الشراب ، ثم تناول منه ملعقة كبيرة في كل مرة حسب الاحتياج .

ـــ **د . " ديفيد ونستون "** : رئيس مؤسسة الأعشاب والكيماويات ، وهي مدرسة وشركة للأعشاب الطبية في " واشنطن "، " نيوجرسى " وهو عضو مؤسس في نقابة إخصائيى الأعشاب الأمريكيين .

أضف التوابل إلى قائمة طعامك

" الكابسايسين " هو المادة الكيماوية التي تكسب الفلفل طعمه الحريف ، وهو أيضا مادة مزيلة للاحتقان يمكنها أن تزيل الصداع وتوقف السعال في الحال .

يقول د . " فارو ـ إى ــ تايلور " : " إذا كنت تعتقد أن الصلصة المتبلة أو ، " الصوص " الحار توابل تستخدم في الولائم المكسيكية فقط ، فعليك أن تعيد التفكير . فقليل من الفلفل الحار يمكنه أن يزيل انسداد الأنف ، ويطهر الشعب الهوائية ، ويرطب الحلق الجاف المحتقن " .

ولكن ، ما أفضل طريقة لتناول هذا البُهار فى الطعام ليساعد فى علاج البرد ؟

يوصي د . " تايلور " بأن تشتري رقائق الفلفل الأحمر وتنثرها في الطعام . ويمكن أيضاً لصلصة " الطبسك " (الفلفل الأحمر) أن تؤدي نفس الغرض ، ولا توجد وصفة معينة للمقدار الذي تضيفه للطعام ؛ لأن حساسية الناس للطعام الحريف مختلفة ، وعليك أن تضبط المقادير حسب تحملك .

حتى الكميات القليلة لها تأثير قوي . ولكن اجعل التوابل قريبة منك ؛ لأن مفعولها يدوم لفترة قصيرة ، وسوف تحتاج أن تضيفها إلى الحساء ، واليخنة والسلطة ، والمقليات السريعة عدة مرات في اليوم .

ـــ **د . " فارو . إى . تايلر ":** أستاذ متقاعد بارز في علم الصيدلانيات (معرفة الخواص العلاجية للمواد الأولية) في جامعة " بورديو " في غربي " لافييت " بـ " إنديانا ". ومؤلف كتاب : " Tylers Honest Herbal "

اشرب عصير الجزر

يحتاج جسمك إلى كمية كافية من الفيتامينات والمعادن ، بالإضافة إلى كمية كافية من السوائل لتساعده على مقاومة البرد . والخضراوات توفر لك ذلك .

تقول الدكتورة " أندريا .د .سوليفان " : " عندما يتعلق الأمر بالفيتامينات ، فالبحث عنها في العصائر أفضل من البحث عنها في الأدوية ، وتوضح ذلك قائلة : فى حالة الأدوية لا نعلم بالضبط الكمية التي يمتصها الجسم ، أما إذا أُخذت على شكل طعام ، فإن الجسم يمتصها بالكامل ".

وتضيف : إن عصائر الخضراوات تمدك بكميات مركزة من الفيتامينات ، وعصير الجزر أحد أفضل المشروبات التي يمكنك تناولها عندما تصاب بنزلة البرد أو الأنفلونزا . فهو غني (بالبيتا ـ كاروتين) التي تحافظ على جهاز المناعة وتجعله في أفضل حالاً . ولكي تُعد لنفسك مشروباً غنياً بالفيتامينات اخلط الجزر مع خضراوات أخرى .

وتوصي د . " سوليفان " بعمل توليفة من عصير " الجزر " ، و" البنجر " ، و" الكرفس " . فتلك أفضل توليفة مشروب مقاوم

للبرد والأنفلونزا ، ويجب أن يشكل " الجزر " نصف كمية المخلوط . ويشكل كل من المكونات الأخرى ربع الكمية مع إضافة الماء . وتقول د . " سوليفان " : " قلل من كمية " البنجر " لأنه يحتوي على السكر ، الذي يعوق عمل جهاز المناعة ، وإذا أعددت مشروب " الجزر " وحده يجب أن تخففه بأن تضيف إليه قرابة ربع كوب من الماء " .

فكل العصائر يجب أن تُعد باستخدام العصارة ، ولا يلزم أن تكون العصَّارة باهظة الثمن ، وعادة يرفق بها طريقة عمل العصائر .

ــ د . " **أندريا .دى . سوليفان** " : إخصائي الطب الطبيعي والعلاج بالطاقة في " واشنطن " العاصمة ومؤلف كتاب : " A Path to Healing " .

حساء الدجاج بعصير الليمون

حساء الدجاج هو العلاج التقليدي للبرد ، ولكن لزيادة تفعيل أثره العلاجي سنقوم بعمل وصفة المصريين القدماء ، مع إضافة عصير الليمون الطازج إلى الحساء .

حرصت المربيات الأمريكيات منذ زمن بعيد على إعداد حساء الدجاج لعلاج المرضى ، ولقد أدرك الأطباء المحدثون القيمة العلاجية لحساء الدجاج . وأثبتت أبحاث مركز " ماونت سيناى " الطبي في " ميامي بيتش " أن مرق حساء الدجاج يزيد من جريان المخاط ، ويقلل الوقت الذي تقضيه جراثيم البرد داخل الأنف . ولا عجب أن يصنع الصيادلة دواءً لعلاج التهاب الشعب الهوائية والعدوى التي تصيب الجهاز التنفسي باستخدام حامض أميني موجود في الدجاج .

وتقول الدكتورة . " كاثرين . دى . شريف : " توجد بعض المكونات التى يمكن أن تضيف قوة علاجية أكبر " . وتضيف قائلة : " كانت جدتي المصرية تعصر ليمونة كاملة على طبق حساء الدجاج الطازج " .

وفي مصر ـ حيث يعتبر الليمون قاهر البرد الأول ـ يتناول المصابون بالبرد عصير الليمون على مدار اليوم . ومثل كل الحمضيات ، فالليمون غني جداً بفيتامين (ج ـ C) المقوي للمناعة . وأكثر من ذلك يوصي بعض الأطباء بالليمون لما له من خواص طبيعية كالدواء القابض ؛ مما ينشط الكبد ، ويشجع جسمك على التخلص من الجراثيم .

وللحصول على حساء له أعلى قيمة غذائية ، ابدأ بطهي دجاجة كاملة في الماء ، واجعلها تغلى على نار هادئة ، ولا تطفيء النار حتى يتبدل اللون القرمزى للحم الدجاج ويصير أبيض ، ثم أضف المكونات التي تفضلها " كالجزر " و" الكرفس " و" الثوم " و" البصل " مما يُكسب الحساء طعماً ويملؤه بالفيتامينات . واعصر على الشوربة ليمونة واحدة قبل تقديمها مباشرة .

ــ د . " **كاثرين .دى . شريف** " : أستاذ مساعد بكلية الطب في التابعة لجامعة " هاهنيمان " بـ " فيلاديلفيا " .

احتسِ بعضاً من شاي أمريكا الجنوبية

لا تستطيع تحمل أسبوعٍ من العطس والزكام ؟! ربما يكون الحل موجوداً فى الزرع الذي ينمو في تربة " الأرجنتين " و " البرازيل " ، و " باراجواي " .

في أمريكا الجنوبية يتخلص الناس من البرد بتناول الكثير والكثير من الشاي المركز المصنوع من أعشاب " الماتيه " (شاي الباراجواى) . ويؤكد دكتور " دانييل . بى . ماوري " أن هذا العلاج مفيد حقاً .

ويضيف أيضاً : " إن هذا المشروب يحفز جهاز المناعة إلى درجة عالية نظراً لاحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين (ج ـ C) وفيتامين (أ ـ A) ، وكذلك أحد مشتقات فيتامين (ب ـ B) الأساسية وهو (حمض البانتوثينيك) ، ويقترح أن تشرب ما يعادل ٢,٧٥ لتر في اليوم لعدة أيام عندما تكون مصاباً بالبرد .

" اللاباكو " هو لحاء إحدى أشجار الغابات ويعرف أيضاً باسم "Pua d`Arco" ، أو "taheebo" أما عشبة " الماتيه " (شاي الأرجواي) فهي أوراق محمصة من شجرة مقدسة في أمريكا الجنوبية . ويمكن شراء كلا النوعين من المتاجر الطبية أو من كتالوجات قوائم شركات الأعشاب .

ابدأ بمنقوع قوي يحضر بإضافة ١٢ ملعقة كبيرة من الشاي المفكك ، أي ٦ ملاعق من أوراق عشبة " الماتيه " و ٦ ملاعق من لحاء " اللاباكو " وضعه في ١,٣ لتر من الماء الساخن . إذا كنت تفضل الشاي المثلج فلا داعي أن تنقع المخلوط في ماء يغلي ، رغم أن تأثير هذا المشروب يكون أكثر فاعليةً عندما يكون ساخناً . صفّه بمصفاة لفصل الأوراق واحتس هذا الشاي على مدار اليوم . وفي وقت لاحق أضف الأوراق واللحاء اللذين فصلتهما بالمصفاة إلى ربع جالون آخر من الماء لعمل مشروب أقل تركيزاً وتناوله في المساء .

لا يجب تناول هذا المشروب أثناء الحمل ، وفيما عدا ذلك ليست له أي أعراض جانبية على المدى القصير . انتبه إلى أن عشبة " الماتيه " تحتوي على كميات صغيرة من " الكافيين " .

ويلفت د . " ماوري " انتباهك كي تأخذ حذرك عندما تشتري " اللاباكو " . فالجزء الوحيد الفعال في النبات هو الطبقة الداخلية من اللحاء . ولهذا يجب أن تبحث عن الأجزاء الرقيقة التي تشبه الأوراق وليس الكتل الخشبية .

ـــ د . " **دانييل .بي .ماوري** " : رئيس معمل الأبحاث الأمريكية للعلاج بالنباتات في مدينة " سولت ليك " ومؤلف كتاب : " The Scientific Validation Of Herbal Medicine "

لا تتناول المشروبات المحلاة بكثير من السكر

إن تناول الكثير من السوائل أمر مهم عندما تكون مصاباً بنزلة برد أو أنفلونزا ، ولكن المشروبات والعصائر التي تحتوي على كثير من السكر يمكن أن تحدث أثرا عكسياً ، فالسكر يمكن أن يستنزف السوائل الضرورية من جسمك .

إن تناول كميات كبيرة من العصائر يبدو منطقياً ومبرراً لعلاج نزلات البرد ، ولكن الأمر لا يبدو كذلك في رأي د . " كاثرين . دى . شريف " . حيث توصي د . " كاثرين " بـ " أن تتجنب أي مشروب محلى بكثير من السكر ـ بما في ذلك عصائر الفاكهة ـ إذا أردت أن تتغلب على نزلات البرد والأنفلونزا " .

وتشرح د . " كاثرين " الأمر قائلةً : " إن المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر تعمل كمُدر للبول ، ويعني ذلك أنها سوف تجرد جسمك من السوائل الضرورية التي يحتاجها جسمك وأنت مريض " . وتستطرد د . " كاثرين " : " وعندما تقل السوائل في الجسم لا تعمل خلايا الدم البيضاء على

الوجه الأمثل ، وعندما تفقد هذه السوائل فإنك أيضاً تفقد الفيتامينات والمواد الغذائية التي كان من المستحسن الاحتفاظ بها " .

ولكي تجني أعظم الفائدة من مشروباتك ، تخير منها ما ليس محلى بكثير من السكر . فالماء ، والمياه المعدنية الفوارة كلاهما مفضل . وإذا تاقت نفسك إلى مشروب ؛ فليكن ذلك أحد المشروبات الغازية الخالية من السكر ، وسوف تكون أفضل حالاً إذا تناولت مشروبات تمدك بمواد غذائية أخرى . فالحساء على سبيل المثال يمدك بالفيتامينات والبروتينات المفيدة . والمشروبات العشبية مثل : " الكاموميل " (البابونج) يمدك بالسوائل اللازمة بالإضافة إلى لتأثيره المهدئ . ولكن عليك أن تتجنب المشروبات التي تحتوي على " الكافيين " (مثل : القهوة ، والشاى) لما له من تأثير مدر للبول .

ـ د . " **كاثرين .دى . شريف** " : أستاذ مساعد بكلية الطب التابعة لجامعة " هاهنيمان " بولاية " فيلاديلفيا " .

خفف حدة السعال والبرد بـ " المريمية "

لا تـركن عشـبة " المريميـة " في رف التوابـل حتـى يأتي موسم الولائم ، فمن المفيـد أن تتناولهـا عنـدما يصيبك البرد ، أو يؤلمك حلقك .

تعتبر عشبة " المريمية " واحـدة مـن أفضـل الأعشـاب عنـدما يتعلق الأمر بالتخفيف مـن احتقـان الحلـق . فهـي لا تزيـل الألم فقط ، ولكن لها أيضـاً خـواص مضـادة للفيروسـات والبكتيريـا ، وهي أيضاً غنية جـداً بمضـادات الأكسـدة . فكـل هـذه الخـواص المضادة مهمـة جـداً بالنسـبة لـك عنـدما تكـون مريضـاً ، فعشـبة " المريميـة " تعينـك علـي التغلـب علـى العـدوى ، في حـين أن مضادات الأكسدة الموجودة في تلك العشبة تساعد خلايا المناعة .

يمكنك إضافة عشبة " المريمية " إلى طعامك ، وذلك بأن تنثـر بعض الأوراق الجافة لتلك العشبة في طعامـك . فهـي مثـل معظـم الأعشاب تفقد قيمتها العلاجية إذا تم طهيهـا لـمدة طويلـة . ولـذا يجب إضافتها عند نهايـة الطهـي وقبـل تقـديم الوجبـة . فـذلك يساعد على احتفاظها بخواصها المقاومة للبكتيريا .

ويقول د . " وينستون " : و" لعلاج آلام الحلق يفضل أن تُعن عشبة " المريمية " كمشروب ، ولإعداده صبّ ثماني أوقيـات مـن الماء المغلي في كوب ، وأضف إليها ملعقة صغيرة أو ملعقـتين مـن

أوراق عشبة " المريمية " المجففة ، ثم غطه واتركه ينتقع لمدة تتراوح بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة " . وينصح دكتور " وينستون " بتناول كوب يسع ٤ أوقيات من مشروب عشبة " المريمية " ٤ مرات في اليوم لكي تحصل على أقصى فائدة منه . ويقول د . " ونستون " : " إن طعم هذا المشروب لاذع جداً ، ولكن مفعوله قوي وفعَّال بدرجة أكيدة . فإذا أردت أن تُحسن طعمه فأضف إليه عسلاً ، وليموناً ليسهل عليك تذوقه " .

ويحذر د . " ونستون " السيدات الحوامل من خطورة تناول هذا المشروب .

— د . " **ديفيد ونستون** " : رئيس مؤسسة الأعشاب والكيماويات وهي مدرسة وشركة للأعشاب الطبية في " واشنطن " ، " نيوجيرسى " ، وهو عضو مؤسس في نقابة إخصائيي الأعشاب الأمريكيين .

عالج حلقك بالعلاج الذهبي



تقدم الأمهات الشاي المحلي بالعسل لأبنائهن الذين يقضون وقتاً طويلاً علي الثلوج . فهن يعلمن جيداً أن هذا المشروب (الشاي بالعسل) هو العلاج الذهبي لتخفيف آلام الحلق بالإضافة إلى أنه يساعد على سرعة الشفاء .

ويقول د . " أدريان فوبيرمان " : " لقد ظل العسل جزءاً من صيدلية الجنس البشري منذ عصور المصريين القدماء والعصور اليونانية ، وفي ذلك الحين كان يستخدم العسل في علاج كل شيء من الحروق إلى الجراحة ، ومازال يحتل مكاناً في خزانة الدواء حتى اليوم " .

وفي دراسة أجريت في إحدى الجامعات ، وُجد أن العسل له تأثير أكبر من مجرد التخفيف المؤقت للألم عند البلع . فلقد أجرى الباحثون الاختبارات على المتطوعين لتحديد تأثير العسل على بكتيريا اللعاب ، وكانت النتيجة انخفاض أعداد البكتيريا على أثر تناول العسل المركز ، وظلّ العدد منخفضاً هكذا لمدة ساعة بعد ذلك .

ويقول دكتور " فوبيرمان " : " لقد جربنا في كلية الطب أن نقتل البكتيريا بوضع قطرات من العسل عليها ، ورغم أن وجود

البكتيريا في الفم شيء طبيعي إلا أن خفْض أعدادها أثناء الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا يساعدك على مقاومة العدوى " .

وهناك قيمة علاجية أخرى لهذا الدواء اللذيذ فهو يحتوي على جرعة من العناصر الغذائية تتضمن فيتامين (ج ـ C) ، وفيتامين (ب ـ B) . وطبقاً للدراسات فإن العسل الداكن اللون يحتوي على نسبة من الفيتامينات أعلى من نظيره ذي اللون الفاتح .

ويضيف دكتور " فوبيرمان " : " عندما تكون مريضاً باحتقان في الحلق ، فإن تناول ملعقة صغيرة منه كل عدة ساعات يزيد من المقاومة ضدّ الفيروس المسبب لالتهاب الحلق ، بالإضافة إلى التخفيف من حدة الألم " .

ـــ د . " **أدريان فوبيرمان** " : أستاذ مساعد في الطب الإكلينيكي بكلية الطب بجامعة " جورج واشنطن " بـ " واشنطن " العاصمة ، ورئيس الشبكة القومية لصحة المرأة .

ابتعد عن الثلج

يتفق الطب الصيني مع الممارسات الغربية عندما يتعلق الأمر بتناول كثير من السوائل لعلاج نزلات البرد والأنفلونزا ، ولكن الصينيين لا يقدمون لمرضاهم مشروبا مثلجا على الإطلاق .

تقول د . " مارثا هوارد " : " إن تناول السوائل الساخنة والسوائل الدافئة التي التى تعادل درجة حرارة الغرفة هي إحدى ركائز العلاج الصيني التقليدي لنزلات البرد . ولكن المشروبات المثلجة والماء المثلج مستبعدان تماماً . وكذلك الأمر بالنسبة للأطعمة الطازجة الموضوعة في الثلاجة ، وذلك لأن ابتلاع شيء مثلج يسبب صدمة لجهازك التنفسي وجهازك الهضمي " .

وتشرح د . " هوارد " الأمر قائلة : " إن أي جزء في جسمك يلامس طعاماً أو شراباً بارداً ، عليه أن يعمل ليستعيد دفأه ثانية . وهذا يستهلك طاقة لإعادة الخلايا التي تأثرت بملامسة هذا الثلج إلى درجة حرارتها الطبيعية ، وهذا يقلل من الطاقة المتاحة للجسم للمساعدة على الشفاء " .

وعلى عكس ذلك فإن المشروبات الدافئة ، أو الساخنة ترطب الحلق ، وتشجع معدتك على هضم الطعام جيداً ، وتطرد فيروس البرد ، وتجعل الإفرازات المخاطية لينة . ولهذا يدعو الطب

الصيني لأن تشرب شاياً مخففاً جداً سواء كان شاياً أسود أو أخضر . والأكثر من ذلك أن تتناول الماء الساخن فقط دون إضافة أي شاي . ويجب أن تقدم جميع الأطعمة والأشربة في درجة حرارة الغرفة أو أكثر دفئاً ، إلا إذا كان الجو حاراً جداً وحتى في هذه الحالة يجب تجنب المشروبات المثلجة .

— د . **" مارثا إتش هوارد "** : هى إخصائى الطب الصيني ، والمدير الطبى لجمعية تحسين الصحة بـ " شيكاغو " .

العلاج في تناول العصيدة

إن أول ما فعله الدببة الثلاثة في الصباح هو أخذ نزهة قصيرة ، ربما كان ذلك لأنهم استمدوا الطاقة والنشاط من هذا الطعام .فهذا الطعام يمكن أن يحسن من حالتك إذا كنت مريضاً .

في قصة الدببة الثلاثة رأينا أن " جولدى لوكس " أعجبتها الطريقة التي كانت تعيش بها الدببة الثلاثة . ويقول د . ماجد على " : " إن عصيدة الأرز هى وجبة الإفطار التقليدية فى الصين منذ مئات السنين ، حيث عرف الصينيون أن الأرز يمدهم بطاقة كبيرة لمقاومة البرد ، وبقليل من التعديل يمكنها أن تخفض الحرارة وتقاوم العدوى " .

ويقول د . " ماجد " : إن الطب الصيني يقسم المرض إلى بارد وحار ، ويعالجه بأعشاب عكس درجة حرارته ، ولهذا عندما يتسبب البرد في قشعريرة ، فنحن نستخدم الأعشاب الحارة مثل " الثوم " ، و" الزنجبيل " ، و" الفلفل الحريف " ، وعندما تتسبب الأنفلونزا في ارتفاع درجة الحرارة نبردها بـ " النعناع " ، و" الكرفس " .

وإليك الحساء العياري المُعَدَّل ليناسب أغراضاً معينة كما يراها د . " ماجد علي " :

عصيدة الأرز لعلاج البرد والأنفلونزا

$\frac{١}{٢}$ كوب الأرز (أو كيس من مسحوق حبوب الأرز) .
٢ $\frac{١}{٢}$ كوب من الماء .

للبــرد

ملعقة كبيرة من جذور " الزنجبيل " الطازجة المبشورة .
فصان من الـ " قرنفل " المطحون .
٢ ـ ٣ قطرات من الصلصة الحارة (اختياري) .

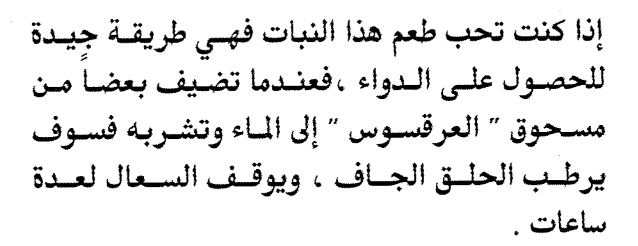
للأنفلونزا

ملعقتان صغيرتان من الـ " نعناع " الطازج المفروم جيداً ، أو (ملعقة صغيرة من النعناع المجفف) .
$\frac{١}{٢}$ ملعقة صغيرة من " الكرفس " الطازج الناعم المفروم جيداً .
(ملعقة صغيرة من " الكرفس " المجفف) .

اخلط الأرز بالماء في إناء صغير وغطه ثم اغله ثم اخفض من حرارة النار واتركه يغلي لمدة ١٥ دقيقة . ارفع العصيدة بعيداً عن النار ، وأضف إليها الأعشاب والتوابل المناسبة حسب احتياجك لرفع درجة حرارة جسمك أو خفضها.

ـ **د . " ماجد علي "** : إخصائي الطب الشرقي ، وإخصائي مرخص للعلاج بالإبر الصينية ، وممارس للطب التكميلي في جامعة " لوس أنجلوس " .

خفف حدة السعال بـ " العرقسوس "



إذا كنت تحب طعم هذا النبات فهي طريقة جيدة للحصول على الدواء ،فعندما تضيف بعضاً من مسحوق " العرقسوس " إلى الماء وتشربه فسوف يرطب الحلق الجاف ، ويوقف السعال لعدة ساعات .

يزيد السعال الجاف وآلامه المزعجة من معاناة المريض بنزلة برد ، ولكن علاجها في متناول يدك بأن ترتشف أحد المشروبات .

ويقول د . " فارو . إى . تايلور " : " لمشروب " العرقسوس " تأثير طارد للبلغم ، ويمكنه أن يهدئ السعال ويخفف من جفاف الحلق ، كما ينشط " العرقسوس " إفرازات الأغشية المخاطية مما يساعد على تسهيل خروج البلغم . فإذا ما بدأ البلغم في التحرك يترطب الحلق ، وتخف حدة السعال " .

ويوصي دكتور " تايلور " بوضع مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق جذور " العرقسوس " فى ماء ساخن لعمل منقوع يساعدك على تنظيف حلقك لعدة ساعات . كذلك النقط المصنوعة من " العرقسوس " لعلاج السعال مفيدة أيضاً . ولكن حلوى " العرقسوس " ربما لا تعطي نفس التأثير . ويشرح

د . " تايلور " قائلاً : " إن معظم حلوى " العرقسوس " الأمريكية هي في الحقيقة بطعم " الينسون " ولا تحتوي على أي جذور " العرقسوس " حقيقية ! "

ويقول د . " تايلور " : " يمكن أن يكرر تناول مشروب " العرقسوس " ثلاث مرات يومياً ، ولكن ليس لمدة أكثر من أسبوع ، وليس بكميات كبيرة ، فالإفراط في استخدامه قد يؤدي إلى احتجاز السوائل في الجسم ، وارتفاع في ضغط الدم بسبب " فقدان البوتاسيوم " ، أو الإضرار بعضلة القلب أو الكليتين . ويجب عدم استعمال هذا الدواء إذا كنت تعاني من البول السكرى أو من ارتفاع ضغط الدم ، أو اضطرابات في الكبد ، أو الكلى ، أو انخفاض في نسبة " البوتاسيوم " فى الدم " .

ـ " **فارو . إى . تايلور** ": أستاذ متقاعد بارز في علم الصيدلانيات (معرفة الخواص العلاجية للمواد الأولية) في جامعة " بورديو " غربي " لافييت " . ومؤلف كتاب :
" Tylers Honest Herbal "



عجينة الصويا

ظلت عجينة " الصويا المتخمرة " ، أو " عجينة الميتسو " ـ كما يسميها اليابانيون ـ ركيزة أساسية في الغذاء الياباني لأكثر من ٢٥٠٠ عام ، فهي المكون الرئيسى في العالم الشرقي ، والبديل لحساء الدجاج لديهم .

ويقول د. " توري هدسون " : " لشوربة الخضراوات مهمة أساسية عندما تصاب بنزلة البرد أو الأنفلونزا ، فهي تجعل إفرازات الجسم رقيقة بحيث يسهل بصقها أو خروجها من الممرات الأنفية ، كما أنها تحتوى على العديد من الفيتامينات ، كما تحتوي العجينة على كمية إضافية من مضادات الأكسدة التي تقوي جهاز المناعة وتحمي الخلايا من التلف " .

وأكثر من ذلك أن هذه العجينة لها تأثير مهدئ للمعدة ؛ ولهذا فهي خيار حكيم ؛ لأن الإنفلونزا تسبب لك غثياناً عندما تغادر جسمك .

ويوجد أنواع عديدة من عجينة " الميتسو " في مستودعات الأغذية الصحية ومحلات الخضراوات الآسيوية . وتصنع تلك العجينة اليابانية التقليدية من " فول الصويا " المخمر ، ويمكن إضافة بعض الحبوب إليها لتغيير اللون والطعم . والأنواع صفراء

اللون منها لها مذاق الزبد وقليلة الملح عن الأنواع المدخنة ذات اللون الغامق .

في الحقيقة ـ أيها التقليديون ـ إن عجينة " الصويا " باهتة اللون بالحمص أو بالذرة (الدُخن) يشبه طعمها طعم حساء الدجاج . وإذا كنت حديث العهد بعجينة الصويا فعليك استعمال الأنواع المتوسطة أو الخفيفة .

حساء " فول الصويا " البسيط

٣ فناجين من خضار قليل " الصوديوم " أو " عيش الغراب " .

٣ فناجين من الماء .

عجينة الصويا .

كوب من الجزر متقطع إلى شرائحٍ رقيقة رفيعة .

كوب من السبانخ المفرومة فرماً خشناً .

كوب من الشرائح الرقيقة من الفلفل الأحمر الحلو .

كوب من اللبن الـ " توفو " (وهو معجون من " فول الصويا " واللبن) على شكل مكعبات صلبة (متماسكة) .

ملعقة صغيرة من " الزنجبيل " الطازج المفروم .

ملعقة كبيرة من السمسم المحمصّ .

ضع الحساء في إناء يسع ٤ لترات على نار ما بين متوسطة إلى شديدة ، ثم ضع المرق مع الماء حتى يغلي . واغرف منه ١/٤ كوب ، ثم أضف عجينة " الصويا " ، وكلما زادت عجينة " الصويا " نضجاً أصبح الحساء أكثر ملوحة وأكثر فائدة ، ثم قلّب جيداً حتى تذيبها وضعها جانباً .

خفض النار إلى درجة حرارة متوسطة وقلّب الجزر ، وبعد دقيقة أضف " السبانخ " ، و" الفلفل " إلى الـ " توفو " ، و" الزنجبيل " . اطبخ الخضراوات حتى تلين لمدة خمس دقائق تقريباً .

أضف العجينة قبل أن تقدمها (ولا تغل العجينة وإلا فسوف تدمر الإنزيمات المفيدة للهضم) ، اتركها تنضج على نار هادئة لمدة دقيقتين ، ثم انثر عليها السمسم قبل التقديم .

ـ الكمية تكفى أربعة أشخاص .

ـــ د . " **تورى هدسون** " : أستاذ في الكلية الوطنية للمعالجة الطبيعية ومدير عيادة "المعالجة الطبيعية للنساء " في " بورتلاند " بـ " أوريجون " .

دع الطبيعة تأخذ مجراها

إذا أردت أن تشفى سريعاً ، فالحل في أن تحفز قوى الشفاء الهائلة في جسمك ، فذلك أفضل من أن تحاول إخمادها والتغلب على الأعراض .

ـــ د." برادلي بونجيوفاني " : إخصائي الطب الطبيعي في ويلسباس وهو مركز الصحة التكميلية في جامعة " كمبردج " في "ماساشوسيتس ".



خفِّض حدة المرض بـ " عشب الحمى "

عشب الحمى " Boneset " هو عشب يزيد العرق لكي يسمح للحرارة بأن تأخذ مجراها بسرعة وبفعالية .

على عكس الإسبرين الذي يخفض حرارة الجسم بطريقة اصطناعية فيجعلك لا تشعر بالسخونة ، فإن العشب المخفض للحرارة يجعلك تتصبب عرقاً . وكما تقول د . " رينا بلوم " : " ليس ذلك غريباً كما يبدو الأمر " .

فإن تناوُل الإسبرين ربما يجعلك تشعر بالراحة مؤقتاً ، ولكن عليك أن تتذكر أن الإسبرين لا يساعد في مقاومة العدوى ولا يشفي من المرض . وفي المقابل فإن درجة حرارتك ترتفع باستخدام العشب لتصل حسب قراءة الترمومتر إلى (١٠٢ فهرنتية وهي النموذجية) ثم تمر بفترة تتصبب فيها عرقاً تسمى (مرحلة توهج واحمرار الوجه) ثم ينتهي كل شيء .

ربما تشعر أن حالتك أصبحت أسوأ من ذي قبل لفترة مؤقتة قبل أن تشعر بالتحسن . ولكنك بذلك على المدى البعيد تجعل الحمى تأخذ مجراها الطبيعي ؛ مما يساعد جسمك على أن يعمل بكامل طاقته للتغلب على الأنفلونزا بطريقة طبيعية .

عندما ترتفع درجة الحرارة إلى (١٠٦ فهرنهايت) إنها تشكل مرحلة خطرة ، ناهيك عن العذاب والألم اللذين تسببهما . لذلك إذا قفزت درجة حرارتك أعلى من (١٠٤ درجة فهرنهايت) يمكنك أن تخفضها طبيعياً بالاستحمام بماء بارد ، وإذا استمرت أعلى من (١٠٤ درجة) لمدة تزيد على يومين فيجب أن تسرع إلى الطبيب .

ومشروب " البونيسيت" عشب يفرز العرق ، وتوصي به د . " بلوم " . أما المشكلة الوحيدة مع " البونيسيت " فهي مذاقه المر ، ولكن إضافة العسل إليه يمكن أن تجعله مقبولاً .

أضف ملعقة كبيرة من " البونيسيت " المجفف لكل كوب من الماء المغلي واتركه لمدة عشر دقائق ، ثم أضف العسل إليه حسب الطلب . واشربه ثلاث مرات يومياً .

إذا كان عشب " البابونج " ، أو عشب " الأقحوان " ، أو عشب " الخنازير " ، أو أي عشب من فصيلة " الأقحوانيات " يسبب لك حساسية ، فربما يسبب لك " البونيسيت " حساسية أيضاً . ومن المهم أيضاً أن تتقيد بالكمية الموصى بها ، وإذا تناولت من " البونيسيت " جرعات كبيرة قد تعانى من القيء والإسهال .

ـ **د . " رينا بلوم "** : هى إخصائي فى العلاج من الطبيعة تمارس المهنة في " دنفر " .

دلّك صدرك بالبصل

ليس البصل مجرد زينة تجمل بها شطيرة اللحم أو السلطة . ووضعه على صدرك هو بالفعل طريقة طبيعية للتخفيف من الاحتقان ولمقاومة العدوى .

إن لهذا العنصر الذي يستخدم في الطهي دوراً أسمى من مجرد تحسين الطعم وإضفاء النكهة . وتقول خبيرة الأعشاب " فيذر جونز " : " يَعتَبِر إخصائيو الأعشاب أن البصل ذو أهمية قصوى في التقليل من أعراض الأنفلونزا ونزلات البرد ، وانتشار استعماله له أساس حقيقي " .

عندما يقطع البصل ينطلق منه زيت له خواص مقاومة للفيروسات . هذا الزيت (وهو نفسه الذي يجعل العيون تدمع) يعمل كموسع للأوعية الدموية ويفتح مسام الجلد ، وهذا الزيت يتسرب إلى رئتيك من خلال قطع البصل التي تضعها على صدرك .

فهذا العلاج سوف يولد حرارة ويفتح المسام أيضا مما يجعل الزيت يتسرب إلى أعماق الصدر . ومن فوائده أيضاً أن الحرارة تنشط الدورة الدموية في صدرك مما يزيل الاحتقان .

وتوصي د . " جونز " بأن تقطِّع بصلة كبيرة ، أو بصلتين صغيرتين إلى مكعبات كبيرة ، ثم ضع القطع في وعاء واقله في

قليل من الزيت حتى يصبح ، لونها شفافاً ، واتركه حتى يبرد ، ثم ضعه على صدرك . غطه بقطعة من البلاستيك أكبر من مساحة البصل بقرابة بوصة واحدة ، ثم ضع عليها زجاجة ماء ساخن أو منشفة دافئة ، واترك البصل مكانه لمدة نصف ساعة .

ـ د . " **فيذر جونز** " : عضو محترف في نقابة إخصائيي الأعشاب الأمريكية ، ومدير مركز " روكي ماونتين " لدراسات العقاقير النباتية في " بولدر " بولاية " كولورادو " .

اطرد الأنفلونزا بالزيت

ادعك جسمك بخليط من الزيوت العطرية ، وسوف تشعر أن أعراض الأنفلونزا تخف حدتها .

عند ظهور أول علامة لأعراض الأنفلونزا زد من دفاعاتك المناعية ، وذلك بأن تجرب خليطاً من الزيوت العطرية التي توصى بها خبيرة العلاج بالتدليك " سوزان ويسل " وهذا الخليط يتكون من : عشب " الرفنسارا ـ Ravensara " " اليوكاليبتوس " وزيت أوراق " القرفة " .

يمد زيت " الرفنسارا " العطري التركيبة بتأثير مضاد للاحتقان . أما " اليوكاليبتوس " فهو زيت مقاوم للبكتيريا والفيروسات . أما أوراق " القرفة " فلها خواص مضادة للعدوى أيضاً ويجب التأكد من أنك لا تستعمل زيت " لحاء القرفة " بدلاً من زيت أوراق " القرفة " ، لأن زيت لحاء " القرفة " غير آمن لأنه مهيج للجلد .

دهان الزيت العطري لعلاج الأنفلونزا

أوقية من زيت الخضراوات ، أو زيت اللوز .
١١ نقطة من زيت " الأوكالبتوس " العطري .
١١ نقطة من زيت " الرفنسارا " العطري .
نقطتان من زيت " أوراق القرفة " العطري .

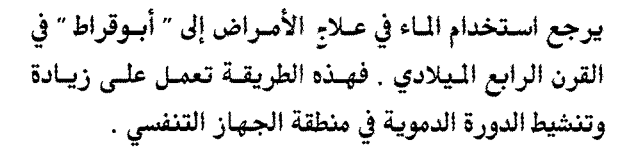
اخلط زيت الخضراوات ، أو زيت " اللوز " مع الزيوت العطرية في إناء صغير ، وامزج المحلول جيداً وحرِّكه باستعمال قطارة . ثم ادهن بيديك الزيت على رقبتك ومنطقة أعلى الصدر .

ارتد ملابس نوم قديمة لا تكترث إن أصابها بعض الزيت . وتقترح " ويسل" أن يكرر هذا العلاج عدة مرات في اليوم . ثم مرة أخرى عند النوم ، ولكي تحصل على الفائدة القصوى من هذه التركيبة ، اخلطها مع مشروب " الزنجبيل " و" الثوم " . ولا تندهش إذا وجدت نفسك في اليوم التالي شخصاً جديداً .

ويمكنك استعمال هذه الوصفة حتى تختفي كل الأعراض ، ولكن ليس لمدة أطول من أسبوعين (من المفترض أن تشفى خلال هذين الأسبوعين) ، وإلا فعليك أن تذهب إلى الطبيب .

ـــ د . " **سـوزان ويسـل** " : هـى إخصـائى معتمـد في العـلاج بالتـدليك ، وهـى مـدير مركـز الدراسـات النباتيـة والشـمولية في " ويكفيلد " بـ " ماساشوسيتس " .

أطفئ الاحتقان بالماء



يرجع استخدام الماء في علاج الأمراض إلى " أبوقراط " في القرن الرابع الميلادي . فهذه الطريقة تعمل على زيادة وتنشيط الدورة الدموية في منطقة الجهاز التنفسي .

" الليمف " : سائل جسدي يتجمع في الغدد وهو غني بخلايا الدم البيضاء المقاومة للأمراض . وعندما تتضخم هذه الغدد فتلك علامة جيدة على أن " الليمف " يؤدي وظيفته في مقاومة فيروس البرد والأنفلونزا .

وتقول د . " نانسي ديون بوجز " : " بوضع الماء البارد ووشاح حول رقبتك للتدفئة ، فأنت تستعمل العلاج بالماء لزيادة الوسائل المناعية الدفاعية عن طريق زيادة سريان الدم و" الليمف " " .

أولاً : قم بتدفئة جلدك ، وذلك بالاستحمام بماء دافئ ، أو عن طريق الاستحمام العادي . وقبل أن تبرد رقبتك اغمس شريطاً من قماش قطني في ماء بارد ، واعصره جيداً ولفه حول رقبتك دون ضغط ، ثم غط الشريط المبلل بسرعة بوشاح من الصوف الجاف ولفه جيداً ، ولكن لا تشده كثيراً حول رقبتك . وتقول د . " بوجز " : " ثم اذهب مباشرة إلى السرير . فسوف تشعر

بانتعاش مريح في أقل من دقيقة بعد استقرارك تحت الأغطية الدافئة " .

لماذا يكون هذا الأسلوب فعالاً ؟ لأن الماء البارد يتسبب في تضييق الأوعية الدموية على سطح الجلد ، فإن الدم يتراجع كذلك و" الليمف " إلى الأنسجة الأعمق ، ويتم تسخين المنطقة كلها نتيجة نشاط الدم و" الليمف " ، ويحتفظ الصوف بالحرارة مما يجعلك تعرق . التسخين ثم التبريد الذي يحدث نتيجة العرق يشجع اندفاع الدم والليمف مرة ثانية في أرجاء الجهاز التنفسي وتكرار الدورة نفسها .

وتضيف دكتور " بوجز " : " وفي النهاية يتم التخلص من أي سوائل مسببة للاحتقان في الحلق أو الجيوب الأنفية أو في الأذن الوسطى ، وذلك عن طريق حركة الدم و" الليمف " ؛ وفي نفس الوقت تتم مقاومة الفيروس بالنشاط المتزايد للخلايا المناعية " .

وسوف تنام مستريحاً جداً ، ولكن د . " بوجز " توصيك بأن تُبقى نفسك ملفوفاً لمدة ساعتين على الأقل ، وأن تترك الشريط القطني والوشاح على رقبتك طيلة الليل .

ـــ د . **" نانسي ديون بوجز "** : هى إخصائى في ممارسة الطب الطبيعي في " ميسولا " بـ " مونتانا " ، وهى مؤسِسَة شركة " بيتروت " للطب الطبيعي وهي شركة منتجات نباتية .

لا تفرط في استخدام نقط الأنف

" إذا أفرطت في استخدام نقط الأنف ، فأنت تبدد مناعتك الطبيعية في مواجهة حالات أخرى أكثر خطراً مثل " التهاب الجيوب الأنفية " .

إن نقط الأنف المضادة لفيروسات البرد التي تباع في الصيدليات بدون وصفات طبية أحياناً تسبب ضرراً لا نفعاً أكثر بالنسبة لحديثي العهد باستخدامها ، فهى تعوق إحدى أهم الوسائل الدفاعية الجيدة في الجسم .

يقول د . " جيلين . دى . مارشال " : " بمجرد أن يشعر الجسم بهجوم ميكروب البرد أو الأنفلونزا يكون رد فعله أن يغرق آلاف الأوعية الدقيقة الموجودة في الأنف بالدم ؛ مما يسبب تورم الأوعية المخاطية بالأنف . وذلك يجعل من الصعب على الميكروبات والفيروسات أن تتوغل إلى داخل الجسم . وفي الوقت نفسه يطلق الجسم كرات الدم البيضاء المقاومة للميكروبات في سائل مخاطي كمحاولة منه للبحث عن الميكروبات والفيروسات وتدميرها " .

بالإضافة إلى ما تؤدي إليه نقط الأنف من تعطيل لعملية الحماية الطبيعية في الجسم ، فإنها تؤدي أيضاً إلى الإضرار

بالخلايا المبطنة للغشاء المخاطي للأنف ، وذلك لأنها تتسبب في فقدان شعيراتها الميكروسكوبية التي لها أهمية بالغة في المحافظة على عمل الطبقة المخاطية الطبيعية في الأنف بطريقة سلسة . ويحذر د . " مارشال " من الإفراط في استخدام نقط الأنف لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى التهابات متكررة بالجيوب الأنفية على المدى البعيد .

وإذا كان لابد من استخدام نقط أنف مزيلة للاحتقان فلا يجب استعمالها أكثر من مرتين في اليوم لمدة أقصاها (٣ ـ ٤) أيام على التوالي ، ثم عليك أن وقفها لمدة مساوية لنفس عدد الأيام . ويقول د . " مارشال " : " إن نقط الأنف المزيلة للاحتقان والتي لا تحتاج إلى وصفة طبية هي من أكثر الأدوية التي تسبب الإدمان . فعندما تلاحظ أن مدة تأثيرها أصبحت أقل من ذي قبل ، فهناك احتمال أنك أصبحت معتاداً عليها ، وهذا هو الوقت الضروري للتوقف عن استعمالها " .

والاختيار الأكثر أماناً منها هو استخدام مزيلات الاحتقان الطبيعية التي نوقشت من قبل تحت عنوان " العلاجات الملطفة " ، وكذلك تحت عنوان " ما يجب أن تأكله ، وتشربه ؟ "

ـ د . " **جيلين . دى . مارشال** " : أستاذ مساعد ومدير قسم المناعة الإكلينيكية والحساسية في كلية الطب جامعة " تكساس " ـ " هوستن " .

عالج الأنف المسدود بصلصة " الطبسك "

هـل تعلـم أن " الطبسـك " يمكـن أن يقضـي علـى احتقـان الـبرد والأنفلـونزا ؟ إليـك بعـض النصـائح المهمة لمعالجة أنفك المسدود .

في الحقيقة إن المخاط الذي ينتجه الجسم عندما تكـون مريضـا يساعد على عدم انتشار فيروس البرد ، وأن الزكام يطرد الجراثيم للخارجٍ . ولكن مهما كانـت حسـناته ، فمازالـت تلـك الأعـراض سبباً رئيسا فى شعورك بالضيق .

تقول د . " نانسـي ديـون بـوجز " : " إن التوابـل الحريفـة والفلفل هى الحل لجعل عملية التنظيف الذاتية تصـل إلى أقصـى قوتها ـ مما يجعل الطبيعة تأخذ حقاً مجراها " .

ولأن التوابل الحريفة تجعل أنفك يرشح ، إلا أنـها تقلل مـن لزوجـة المخـاط ممـا يطهـر المـرات الأنفيـة دون تعطيـل المناعـة الطبيعية في الجسـم . وتوصـي د . " بـوجز " بعمـل دواء منزلـي لتدعيم هذا الغرض .

علاج الاحتقان بالتوابل

عصير نصف ليمونة .
١/٨ ملعقة صغيرة من العسل .
١/٨ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحريف .
٨ أوقيات من الماء الساخن .

أضف الليمون والعسل والفلفل إلى الماء وتناول هذا المشروب مرتين أو ثلاث مرات يوميا حتى تختفى الأعراض . حيث إن لليمون خواص قابضة تساعد الجسم على التخلص من الجراثيم ، والعسل له خواص لإكساب الطعم .

يمكنك أيضاً استخدام صلصة الفلفل الحار . فقط رج الزجاجة جيداً ، وضع ١٠ قطرات من هذه الصلصة في ثمانى أوقيات من الماء واشربها . افعل ذلك ثلاث مرات يومياً طالما بقيت الأعراض ويمكنك أن تزيد كمية الصلصة إلى ٢٠ قطرة للتخفيف من الاحتقان ، ولكن إذا بدأت تشعر بحرقان في المعدة ، فقلل الكمية إلى ١٠ قطرات مرة أخرى .

ـ د . " نانسي ديون بوجز " : هى إخصائي الطب الطبيعي ، وتعمل في " ميسولا " بـ " مونتانا " ، وهى مؤَسِسَة شركة " بيتروت " للطب الطبيعي ، وهى شركة منتجات نباتية .

اطرد البرد بالضغط الإبرى

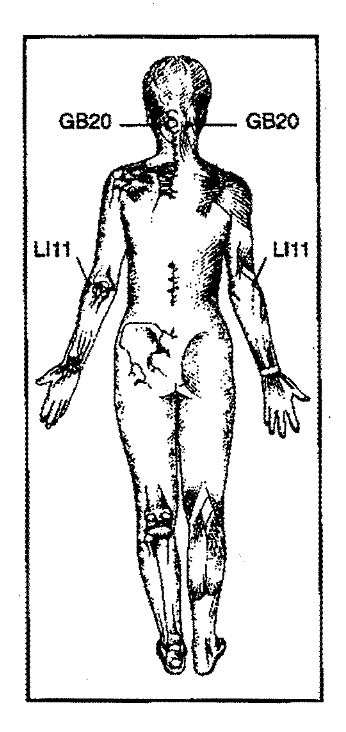
اتبع أسلوب تسلسل الضغط بالأصابع لكي تساعد جسمك على مقاومة العديد من أعراض البرد والتخلص منها بطريقة أفضل .

عرف الأطباء الصينيون منذ أكثر من خمسة آلاف عام أن استثارة مواضع معينة من الجسم بالضغط بالأصابع يمكن أن يشفي من أعراض البرد . والآن يمكنك أن تجرب يديك في هذه الطريقة القديمة بالتسلسل التالي للمسات العلاج :

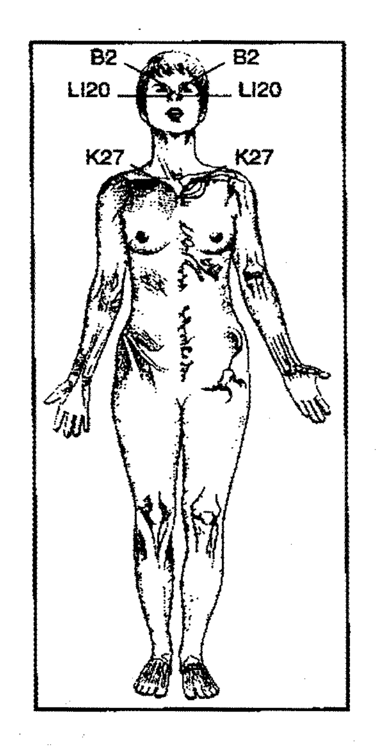
يقول إخصائي العلاج بالضغط الإبري د . " مايكل ريدجاش " : " إذا شعرت بألم لا يمكن تحمله عند تنبيه أي من تلك المواضع فذلك لأنك ربما كنت تضغط أكثر من اللازم . أما الشعور بألم بسيط فذلك يعني أنك وجدت المكان الصحيح ، عندها عليك تنشيط كل نقطة لمدة دقيقة واحدة " .

وإليك هذا التسلسل لإزالة الأعراض العامة للبرد ـ خاصة الاحتقان ـ ابدأ بالنقطة (k27) ، اضغط بإبهاميك على كلتا النقطتين في التجويف تحت رأس عظمة الترقوة بقوة وثبات وتنفس ببطء . انتقل إلى النقطة (GB20) تحت قاعدة الجمجمة واضغط على النقطتين بإبهاميك وبعمق (بينما تسند أصابعك الأخرى رأسك) ، ثم انتقل إلى النقطة

(LI 11) في التجويف أسفل نهاية الكوع ، استثر هذه النقطة بالإصبع الأوسط لليد الأخرى لمدة دقيقة قبل أن تنتقل إلى الكوع الآخر بالإصبع الأوسط الآخر لليد الأخرى ، ثم عد مرة أخرى إلى النقطة (K27) وأعد نفس التسلسل من جديد .



مناطق الضغط
(من الخلف)



مناطق الضغط
(من الأمام)

ويقول د . " جاش " : " يجب عمل ذلك ثلاث مرات يومياً على الأقل لتحقيق أقصى استفادة ، وقد يبدو لك أن الأعراض أصبحت أسوأ لفترة مؤقتة ؛ وذلك لأن العلاج بضغط الأصابع يعيد التوازن للجسم كي يتخلص من الفيروس بسرعة . وهكذا فإن الجسم يتحسن مع زيادة الأعراض بسرعة أكثر من المعتاد " .

ولعلاج أعراض انسداد الأنف والعطس بصفة خاصة يوصي د . " جاش " بالضغط لمدة دقيقة على النقطتين التاليتين ، اضغط بإصبعك الوسطى والسبابة على وجهك بجانب فتحتي الأنف . واضغط أعلى وأسفل عظمتي الخد (LI120) ثم اضغط بإبهاميك في الحافة العليا لمحجر العين قريباً من قنطرة الأنف (B2) .

ـ د . " **مايكل ريد جاش** " : مدير معهد الضغط بالأصابع في " بيركلي " ، بـ " كاليفورنيا " ، ومؤلف كتاب : "Acupressure's Potent Points"

جرب اليوجا كبديل لبخاخات الأنف

غسيل الأنف هو أحد تقاليد اليوجا الذي يمكنه أن يخفف من الاحتقان ويساعدك على الوقاية من التهابات الجيوب الأنفية ، ولكنه لا علاقة له بشد الجسم أو ثنيه .

إذا كنت مستعداً لتحمّل الأعراض الجانبية ، عليك ببخاخات الأنف المزيلة للاحتقان ، والتي تُباع في الصيدليات بدون وصفات طبية للتخفيف المؤقت من احتقان الأنف .

ويقول الدكتور " برادلى بونجيوفاني " : " لسوء الحظ تعود الأعراض للظهور مرة أخرى عندما تتوقف عن العلاج . بل ربما تصبح أسوأ من ذي قبل " .

غسيل الأنف بالماء المالح ، وهو ليس أكثر من عملية غسيل لجيوبك الأنفية ، يحسن من أداء جيوبك الأنفية . ولذلك يجعلك تشعر بالتحسن لمدة طويلة ، ويقوي مناعتك على المدى البعيد .

وإليك التجهيزات التي سوف تحتاجها :

- ملح (وملح البحر هو الأفضل) .
- أوقيتان من الماء المرشح أو المعبأ في زجاجة .
- منشفة أو قماش الاستحمام .
- إناء سهل التشكيل .

تزودك " اليوجا " بالقوائم ، وتبيع محلات الطب " الأيروفيدكمي " الشرقي الأوانى المخصصة لهذا الغرض ، وهو يسمى إناء " نيتي " وهو مزود بأنبوب يناسب فتحة الأنف . أما المعدات الأخرى المطلوبة فتشتمل على وعاء طهى كبير الحجم نظيف ، وسرنجة بخزان أو إبريق صغير لصب الماء .

وإليك طريقة العمل : أذب ملعقة أو ملعقتين من الملح إذابة تامة في مقدار كوبين من الماء الدافئ واملأ إناءك ، ثم أدخل الأنبوب في إحدى فتحتي الأنف وأنت مائل على الحوض . تخيل أنك تصوب قمة رأسك نحو الصنبور . ثم أمل رأسك قليلاً إلى الجانب الآخر ، أى الجانب المعاكس لجهة الأنبوب .

والفكرة هي أن يسري الماء المالح من خلال إحدى فتحتي الأنف ويخرج من الأخرى . بينما تتنفس من فمك . وسوف تشعر بالماء وهو يمر من خلال إحدى فتحتي الأنف ليخرج من الفتحة الأخرى . افعل ذلك حتى تشعر أنك استهلكت

كوباً من الماء ، ثم استعمل باقي المحلول للجانب الآخر ، وعندما يصل بعض الماء إلى فمك ابصقه .

عندما تستهلك كل الماء ، اطرد الماء الموجود بأنفك وذلك بالمخط من الفتحتين معاً في الحال حوالي ١٥ مرة في الحوض . قاوم إغراء سد إحدى الفتحتين وإلاّ فسوف تدفع الماء إلى داخل قناة " استاكيوس " التي تمر من الحلق إلى الأذن ، ثم انحن فوق الحوض مرة أخرى وحاول أن تتخلص من كل نقطة من المحلول الموجود في أعماق جيوبك الأنفية .

كرر هذا الغسيل أربع مرات في اليوم حتى تصبح جيوبك الأنفية نظيفة . وإذا كانت لديك مشكلة مزمنة يمكنك تكرار ذلك مرة أو مرتين يومياً لعدة أشهر .

ربما سرى بعض المحلول إلى حلقك ، وربما تشعر أنك لا تطيقه . ويقول د . " برادلي بونجيوفاني " : " أعلم أنه يبدو فظيعاً لكنني واثق أنك ستحبه عندما ترى النتيجة " .

ـ د . " **برادلي بونجيوفاني** " : إخصائي الطب الطبيعي في " ويلسباس " ، وهو مركز الصحة التكميلية في جامعة " كمبريدج " بـ " ماساشوسيتس " .

احتفظ بـ " الأوسيللوكوكسينوم " فى الصيدلية المنزلية

تأكد أن لديك هذا العلاج الشهير عند أول بادرة للأنفلونزا .

" الأوسيللوكوكسينوم " ، "Oscillococcinum" هو تركيبة غامضة ، ولكنها مفيدة ، وتعد من طرق العلاج المثلي .

وما يجعلها فريدة إلى هذا الحد هو أنها تحتوى على عدد من العناصر الطبيعية المختلفة التي تساعد الجسم على تعويض ما يحتاجه لكي يعود لاتزانه ، وبعدها يستطيع الجسم أن يقاوم الأنفلونزا بكل طاقته . ورغم أنها تجعل الأعراض أشد حدة في البداية ، لكنها تسرع من عملية الشفاء .

وتقول د . " نانسي ديون " : " ربما يبدو " الأسيللوكوكسينوم " لكثير من الأمريكيين علاجاً جديداً ، ولكنه يحتل نصف قائمة أدوية السوق العلاجي للبرد والأنفلونزا في أوروبا ، حيث ينتشر العلاج المثلي بشكل أكثر بوجه عام ؛ وذلك لأنه علاج فعَّال جداً " .

ويوجد الـ " الأوسيللوكوكسينوم " على شكل عبوات تحتوي على ثلاث أنابيب من الحبيبات الرفيعة حلوة المذاق . تشير

تعليمات الاستخدام إلى أن عليك أن تضع أنبوبة كاملة من الحبيبات تحت اللسان كل ٦ ساعات ، ولكن ترى د . " بوجز " : " أن كل هذا القدر لا يبدو ضروريا . فكمية صغيرة جداً بمقدار $\frac{١}{٨}$ ملعقة صغيرة ستكون جرعة فعالة " .

ولكي تحصل على أفضل النتائج ، عليك أن تتناول الجرعة في الساعات الأولى من ظهور الأعراض (من ١٢ ـ ٤٨ ساعة) . ولأهمية توقيت الجرعة ، يجب أن يكون العلاج متوافراً بالمنزل في الظروف العادية ، وذلك أفضل من أن تذهب للبحث عنه عندما يصيبك المرض .

ـ د . " **نانسي ديون بوجز** " : هى إخصائي ممارس للطب الطبيعي في " ميسولا " بـ " مونتانا " ، ومؤسسة شركة " بيتروت " للطب الطبيعي ، وهي شركة منتجات نباتية .

استعن بكل الأعشاب المعالجة للأنفلونزا

إن " الردبكية ـ Echinancea "، و " الينلج البرى " و " البلسان " وهى أعشاب غير معروفة ، كلها تعتبر مضادات قوية لنزلات البرد ، وهى عند خلطها ببعضها البعض تكون توليفة رائعة للتغلب على الفيروس .

على مدى الأعوام القليلة الماضية احتلت الـ " الردبكية " عناوين الأخبار لقدرتها الكبيرة على التقليل من حدة الإصابة بالبرد . وتوصي " ماري بوف " باستعمال الـ " الردبكية " كعشب رئيس في زيادة قدرة المناعة ؛ مما يساعد جسمك على الدفاع عن نفسه بوسائل عديدة ، وأفضل من تأثير الـ " الردبكية " بمفردها .

أما " النيلج البري " فيعمل على التخفيف من حدة عدوى الجهاز التنفسي ، أما " الأُشنة " فهو مقو عام للمناعة ضد الأمراض ، و " البلسان " يمنع الفيروس من التكاثر ، كما أنه يذيب المخاط ويخفف من الالتهابات .

قد تشتري هذه المواد فى عبوات زجاجية تحتوى كل منها على ٣١,١ جرام من هذا المحلول ، وهي متوافرة في محلات الغذاء الصحي ، أو بإمكانك أن تطلبها بالبريد الألكتروني .

وتحتاج تركيبة الدكتور " بوف " إلى أن تضيف كمية من محلـول " الأشنة " إلى نفس مقدار الكمية مـن محلـول " النـيلج الـبري " ونفس الكمية من محلول " البلسان " ، ثـم تضـيف ضـعف كميـة أحـدهما مـن محلـول " الردبكيـة " . أي تسـتعمل زجاجـة الـ " الردبكيـة " كلـها بالإضـافة إلى نصـف كـل مـن الزجاجـات الأخرى . وهكذا فقد قمت بتحضير شراب الأنفلونزا .

وتقترح د . " بـوف " تنـاول نصـف ملعقـة صـغيرة مـن هـذه التركيبة ثلاث مرات كل يوم . وعليك أن تبدأ فى تعاطيها عندما يساورك شك أنك قد أصبت بالأنفلونزا . وإن لم تتحسـن حالتـك لمدة ثلاثة أسابيع فتوقف عن تنـاول تلـك التركيبـة واذهـب إلـي الطبيب .

ـــ د . " **مـاري بـوف** " : هـى إخصـائى الطـب الطبيعـي في " براتلبورو " ـ " فيرمونت " ، وأحد مؤلفى كتاب :

" The Encyclopedia of Natural Healing for Children "

عالج الأنفلونزا بمشروب الزنجبيل والثوم



سواء كان السبب هو رغبتك في مزاج معتدل أو تفادي العطس في الصباح التالي ، فإن شاي الزنجبيل والثوم هو البديل لأدوية الشرب الخاصة بالبرد التي تباع في الصيدليات بدون وصفة الطبيب .

تقول د . " توري هلسون " : " رغم أن الزنجبيل جذر صغير إلا أن له مواصفات رائعة . ومن المؤكد أن مذاقه أفضل بكثير من بعض أدوية الشرب المصنعة على أسس كحولية ، وتأثيره أكثر من مجرد تلطيف الأعراض " .

والمكونات الطبيعية للزنجبيل هي المسئولة عن تهدئة السعال والتقليل من الألم وخفض درجة حرارة الجسم ووقف الالتهابات . والزنجبيل مهدئ قوي للمعدة والغثيان ، فللزنجبيل تأثير مهدئ معتدل يجعلك تستريح .

ولقد تمكن العلماء من معرفة المواد الكيماوية الطبيعية الموجودة في الزنجبيل والتي لها تأثير خاص في مقاومة مجموعة فيروسات البرد الشائعة التي تسبب الحمى الأنفية .

ولكي تقهر المرض أكثر ، أضف إلي الزنجبيل " الثوم " . ويوصىَ غالباً بالثوم للوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا . وحتى

إذا بدأ العطس والسعال ، فلم يفت الأوان بعد للاستفادة من مميزاته كمضاد للجراثيم . يقول د . " هدسون " : " للثوم خواص مضادة للفيروسات والبكتيريا قادرة على منع المرض من البقاء لفترة طويلة " .

لذا ، تناول هذا الدواء على شكل مشروب .

مشروب الزنجبيل والثوم

قطعة حجمها ($\frac{٣}{٤}$ بوصة) من جذور " الزنجبيل " المقطعة شرائح .

كوبان من الماء .

فص ليمون .

فص ثوم .

بعض العسل لإضافة نكهة طيبة .

أضف شرائح جذور الزنجبيل إلى الماء في إناء واتركه حتى يغلي قليلاً ، ثم اخفض النار واتركه على تلك النار الهادئة لمدة خمس دقائق ، ثم صب المشروب في كوب واعصر الليمون على المشروب قبل تناوله مباشرة ، ثم اعصر عليه فص ثوم ، ثم أضف العسل لتحلية هذه التركيبة .

ـ د . **توری هدسون** : هو أستاذ بالكلية القومية لطب المعالجة الطبيعيــة ومــدير عيــادة العــلاج الطبيعــى للنســاء في بورتلانــد في " أوريجون " .

وقف الانتشار

تنتقل معظم فيروسات البرد والأنفلونزا
عن طريق اللمس

ـــ د . " بيتر كاتونا " : أستاذ مساعد للطب الإكلينكي في جامعة " كاليفورنيا " ـــ " لوس أنجلوس " .



نظِّف يديك من البرد والأنفلونزا

إن خير وسيلة لوقف انتشار العدوىٍ هي أن تبقي يديك بجانبك ، وإذا كنت تريد حقاً أن تقلل البرد والأنفلونزا فابدأ بغسل يديك كثيراً .

يقول خبير الأمراض المعدية د . " فرانكلي . ر . كوكريل " : " إن الفيروسات تستطيع أن تعيش من ١ ــ ٣ ساعات على الأيدي أو الأشياء الملوثة بالعدوى ، وفيروسات البرد بوجه خاص هي الأكثر شيوعاً في الانتقال عن طريق اللمس . وأبسط الطرق وأكثرها فعالية في تجنب الإصابة بالفيروس هي غسل الأيدي ، وذلك لأن الغسل يخلصك من جزيئات الجلد التي تؤي الفيروسات . كذلك فالصابون يدمر جدران الخلايا المحملة بالفيروس ، مما يجعل تكاثر الفيروسات أمراً صعباً " .

وقد أوضحت إحدى الدراسات التي قُدمت للأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة قيمة الغسيل الجيد بين التجمعات الكبيرة التي تكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض البرد وهم أطفال المدارس . فعندما تم إعطاء الأطفال ـ الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والثانية عشر ـ استراحات منتظمة لغسل أيديهم خلال اليوم انخفضت الإصابة بينهم بدرجة

ملحوظة عن هؤلاء الأطفال الذين يقومون بغسل أيديهم أربع مرات يومياً .

ويقول د . " كوكريل " ويمكن للبالغين أن يستفيدوا بنفس القدر عندما يغسلون أيديهم بانتظام على مدار اليوم " .

ـ د . " **فرانكلين . آر .كوكريل الثالث** " : رئيس قسم علم الميكروبات الإكلينيكي في معمل " مايو كلينيك " . فى " روشيستر " - " مينسوتا " .

ألق بالفيروس في مصرف المياه

هل تعلم كيف يغسل الجراحون أيديهم قبل البدء في العمليات الجراحية ؟ عليك أن تقلدهم لكي تظل بحالة جيدة أثناء موسم البرد والزكام .

وإليك الطريقة التي يشرحها د . " فرانكلين . آر. كوكريل " لكي تُحسِّن من أسلوب غسل اليدين .

- يجب أن يكون الماء ساخناً إلى أعلى درجة يمكنك تحملها ، سواء كان ذلك في تبليل اليدين أو في شطفهما في أول الأمر .
- خذ وقتك لعمل كمية كبيرة من الرغوة ، واستمر في الدلك لمدة تتراوح بين ٢٠ إلى ٣٠ ثانية معظم الناس يستغرق وقتاً قصيراً جداً في ذلك) ـ فإذا كنت أحدهم فحاول أن تغني لنفسك أغنية تستغرق هذه المدة .
- لا لزوم للصابون المضاد للبكتيريا ، فأي صابون عادي يفي بالغرض . كما أن الصابون المضاد للبكتيريا يحتوي على مواد كيماوية أخرى مثل " التريكلوسان " التي أضيفت إليه للقضاء على الأمراض المنقولة عن طريق الطعام المصاب بالميكروبات ، ولكنها قد لا تؤثر مطلقاً في الفيروسات . والأكثر من ذلك هو أن الإفراط المستمر في استخدام هذه المواد

الكيماوية المضادة للبكتيريا ربما يتسبب في ظهور سلالات من البكتيريا لا تتأثر بهذه المضادات الحيوية .

- تأكد من غسل المناطق بين الأصابع وتحت أظافر الأصبع ، فتلك هي المخابئ التي تتوارى فيها الجراثيم والتي غالباً ما نهملها .
- اشطف يديك تحت الماء الجاري حتى يزول كل الصابون .
- جفف يديك جيداً بورق نظيف ، أو تحت مجفف الهواء ، فعملية التجفيف في حد ذاتها تساعد على التخلص من أغلب الجراثيم .

ربما توجد جراثيم على الصنبور أو مقبض باب الاستراحة العامة ، ولكن ليس إلى الحد الذي قد يسبب المرض . فإذا كانت مناعتك ضعيفة ، أو كان المكان قذراً بالفعل فاستخدم منشفاً ورقياً لتجنب اللمس المباشر .

ـ **د . " فرانكلين . آر .كوكريل الثالث "** رئيس قسم علم الميكروبات الإكلينيكي في معمل " مايو كلينيك " . في " روشيستر " ـ " مينسوتا " .

لا تختلط بالآخرين أكثر من اللازم

يجدر بك في أوج موسم البرد أو الأنفلونزا أن تحد من اختلاطك بالآخرين لكي تظل في منأى عن الميكروبات .

لو كان للفيروس لون مميز لأصبحت قاعة الحفل ملطخة بجميع الألوان ولانتشرت الألوان فوق الأثاث وعلى الزجاج وأرضيات الغرفة . ولكن أكثر الأماكن المكتظة بالألوان سوف تكون بلا شك أيدي المدعوّين وشفاههم ووجوههم . وربما إذا أمكنك أن تراهم على هذه الحال فإنك سوف تصبح أكثر حيطة من الاقتراب منهم .

يقول د . " بيتر كاتونا " إخصائي الأمراض المعدية " : " عندما تلمس شيئا ملوثاً بالفيروس ، أو شخصاً مصاباً به ، فإن الفيروس سينتقل إلى يديك ، وعندما تلمس عينيك أو فمك فإنك تمنح الفيروس ممراً آمناً إلى مجرى الدم" . ويضيف :" نعم تنتقل الفيروسات في الهواء ، ولكن فيروسات نزلات البرد والأنفلونزا تنتقل عن طريق اللمس أسرع وأكثر من انتقالها عن طريق السعال والعطس " .

إن الفيروس يحتاج إلى عملية معقدة لكي ينتقل في الهواء وليست فرصته في ذلك كبيرة بقدر ما هي كبيرة إذا ما سقط على مكان ضعيف وسبب لك العدوى .

ويقول د . " كاتونا " : " وعندما تُقَبِّل الأشخاص أو تتنفس في وجوههم يمكن أن ينتقل إليهم الفيروس مباشرة ، فليس موسم البرد هو الوقت المناسب لكي تقوم بتحية الأشخاص بالمعانقة والقبلات ، وذلك لأن مجرد المصافحة يمكن أن تصيبك بالمرض . ولذا يجب عليك التأكد من غسل يديك قبل أن تلمس عينيك ، أو أنفك ، أو فمك " .

وسيكون لديك سبب وجيه لكي تتملص من أن تُقَبِّل العمة " إيثيل " جبينك في موسم العطلة هذا .

ـ د . " **بيتر كاتونا** " : أستاذ مساعد للطب الإكلينيكي في جامعة " كاليفورنيا " بـ " لوس أنجلوس " .

لا تتعرض كثيراً للهواء الجاف

الهواء الساخن الجاف يهيج الحلق ، ويسبب تشققات للأغشية المخاطية ،مما يسهل دخول الفيروسات إليها . احم نفسك من الهواء الذي يشبه هواء الصحراء .

الهواء الجاف يجعلك أنت وأسرتك عرضة للعدوى، ولكن هناك العديد من الطرق لكي تجعل بها الهواء رطباً .

يقول دكتور " بيتر كاتونا " إخصائي الأمراض المعدية : " إن مرطب الغرفة ، أو جهاز التدفئة المرطب يمكن أن يساعدك ، خاصة إذا كان أحد أفراد المنزل مصاباً بالبرد ، وإذا كانت لديك مدفأة خشبية فمن المفيد أن تضع فوقها إناءً كبيراً به ماء " .

يقول د . " كاتونا " : " إن الهواء الجاف إلى جانب الغسيل المتكرر للأيدي يتسبب في تشقق جلد يديك ، وتصبح أكثر خشونة ، وسيكون ذلك بوابة أخرى لانتشار المرض " . وينصح د . " كاتونا " باستخدام مرطب للجلد بعد غسل يديك ، ولكن كن حذراً من أن تلمس الوعاء الذي به الدهان ، والذي تم استخدامه كثيراً ، وذلك حتى لا تصاب بالفيروس مرة ثانية .

ولتتحاشى ذلك ، أمسك الإناء الذي به الدهان وأنت تغطي يـدك بمنديل .

ـ د . " **بيتر كاتونـا** " : أسـتاذ مسـاعد للطـب الإكلينكـي في جامعة " كاليفورنيا " بـ " لوس أنجلوس " .

تخلّص من البرد بالهواء الساخن

اكتشف الباحثون أن استنشاق دفعة مباشرة من الهواء الساخن يمكن أن يقلل من حدة نزلة البرد ويخفف من الأعراض في الحال ، ويمكنك أن تطبق استخدام العلاج بالهواء الساخن ، وذلك باستخدام مجفف الشعر .

يقول د . " بيتر كاتونا " ـ إخصائي الأمراض المعدية : " إذا كنت قد احتككت بشخص يعطس ، فإن إحدى الوسائل الوقائية هي أن تضبط مجفف الشعر على الدرجة الساخنة وببساطة تتنفس هذا الهواء من أنفك . فمجرد تسخين الغشاء المبطن للأنف بطريقة مباشرة قد يقضي على الفيروس الداخل إلى الأنف ، إذ أن بعض الفيروسات تتأثر بالحرارة مثل باقي الفيروسات ، وهي طريقة تستحق المحاولة " .

وقد قامت دراسة أجرتها وحدة نزلات البرد بمجلس الأبحاث الطبية بتطبيق تلك الطريقة وهي استخدام مجفف الشعر مع المرض الذين يعانون من أعراض أنفية أو تنفسية . وقد وُجِدَ أن الذين استنشقوا هواءً ساخناً من جهاز مخصص للتجربة لمدة عشرين دقيقة قد انخفضت أعراض البرد لديهم إلى النصف

بالنسبة لهؤلاء الذين استنشقوا هواءً درجة حرارته تعادل درجة حرارة الغرفة .

وإذا كانت فترة الـ٢٠ دقيقة تبدو أطول من أن تتحمل فيها مجفف شعر مسلطاً على وجهك ، فبعض الأطباء يقولون : إن المدة من دقيقتين إلى ثلاث دقائق في الليل يمكن أن تساعدك . ولكن عليك أن تفعل ذلك أطول فترة ممكنة وبأسرع ، ما يمكن إذا تعرضت للفيروس .

وأهم ما في الأمر هو ألاّ تجعل الهواء ساخناً أكثر من اللازم ، فليس ذلك شيئاً جيداً بالنسبة للأغشية المخاطية . وإذا شعرت في أي وقت أن ذلك غير مريح اضبط المجفف على الدرجة الباردة أو أوقفة تماماً .

ـ د . " **بيتر كاتونا** " : أستاذ مساعد للطب الإكلينيكي في جامعة " كاليفورنيا " بـ " لوس أنجلوس " .

غيّر فرشاة أسنانك

قد يساعدك تغيير فرشاة أسنانك فى التغلب على فيروس الإنفلونزا إذا ما أصابك .

نادراً ما يكون تغيير فرشاة الأسنان شيئاً يشغل البال ، ولكن في الحقيقة يجب الاحتفاظ ببعض الفرش الاحتياطية في متناول يديك لاستعمالها عندما تمرض . وطبقاً لآراء د . " ريتشارد . تى . جلاس " فإن الفيروسات يمكنها أن تبقى على فرشاة الأسنان وتظل قادرة على أن تسبب المرض لمدة سبعة أيام .

ويقدم دكتور " جلاس " التوصيات الآتية للوقاية من العدوى :

- عليك تغيير فرشاة أسنانك في بداية المرض ـ وهي أخطر مرحلة ـ ثم في نهايته .
- إن فرشاة الأسنان الجافة تحتوى على بكتيريا أقل من الفرشاة المبللة ، ولكي تجعل الفرشاة تجف بين فترات الاستعمال ، عليك أن تحفظها بدون غطاء وتجعل أسنان الفرشاة لأعلى ، والطريقة المثلى هى أن تقوم بتهويتها في

مكان أكثر إضاءة وجفافاً من الحمـام ، كغرفـة النـوم أو علـى رفٍ بجوار شباك المطبخ .

- يجب أن يخصص أنبوب معجون الأسنان للشخص المـريض مـن أفـراد الأسـرة ؛ لأن الميكروبـات يمكنهـا أن تنتقـل مـن الفرشاة إلى الأنبوب .

ويقول دكتور " جـلاس " : " إذا كنـت قلقـاً حقـاً بخصـوص الفيروسات الموجودة بفرشاة أسنانك ، فهنـاك جهـاز أشـعة فـوق البنفسجية يسمى"منظف الفرشـاة " سـوف يخلصـك تمامـاً مـن الميكروبـات" . وهـو متـوافر فـى معامـل " مـردوخ " ١٢٣ طريـق " بريموز بريلينجيم " ، CA94010 .

ـ د . **" ريتشارد .تى .جلاس "** : مدير برنـامج الخـريجين لعلوم الطـب الشـرعي في جامعـة ولايـة " أوكلاهومـا " كليـة طـب أمراض العظام في " تولسا " .

لا تنتظر بلا طائل



ما أفضل طريقة لالتقاط المرض؟
اذهب حيث يتجمع كل المرضى .

يقول د ." شيلدون بلاو " : " أحياناً تصبح عيادات الأطباء أسوأ الأماكن التي يمكنك أن تبحث فيها عن علاج لنزلات البرد أو الأنفلونزا . ولا يعني ذلك عدم كفاءة طبيبك في مهنته ، ولكنها فقط صالة الانتظار التي تكون مرتع الأمراض المعدية " .

وفي الحقيقة ، ليت الأمر يقف عند حد الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا ، فهذا أقل ما يمكن أن يصيبك في صالة الانتظار . ويوصيك دكتور " بلاو " : " بأن تبقى بعيداً عن أي شخص مصاب بالسعال ، أو العطس ، أو القيء حتى لو وصل الأمر إلى أنك لن تجلس علي مقعد ، وحاول ألا تلمس شيئاً ، وإذا فعلت فاغسل يديك جيدا ".

ولأن عيادات الأطباء غالباً ما تكون مزدحمة أثناء موسم الأنفلونزا ، عليك التأكد عن طريق الهاتف أن المواعيد تسير بالضبط حسب الوقت المحدد لها . فقد يوفر ذلك عليك دقائق مهمة بعيداً عن جو معبأ بالجراثيم .

وأفضل من ذلك ، اتصل بطبيبك هاتفياً قبل أن تتوجه إلى العيادة . فربما استطاع الطبيب أن يقدم لك النصيحة بالهاتف

إذا لم تكن نزلة البرد أو الأنفلونزا مصحوبة بارتفاع شديد في درجة الحرارة . وإذا لم تكن قد أصابتك عدوى ثانوية ، فهناك فرصة لأن يؤكد لك الطبيب أن كل ما تحتاجه هو بعض العلاجات المنزلية .

ـ د . " **شيلدون بلاو** " : طبيب من " نيويورك " ومؤلف كتاب : " How To Get out OF The Hospital Alive "

لا تؤذ الآخرين بسعالك

إذا اضطررت للسعال في غرفة مزدحمة ، فإليك أفضل الطرق وأكثرها تأدباً لكى لا تؤذى الآخرين بالجراثيم .

يحدث السعال عادةً عندما تتراكم كميات زائدة من المخاط وتؤدي إلى تهيج في الممرات الهوائية . فالسعال بذلك يخلصك من الجراثيم المعدية . وأنت بحاجة لأن تطرد كل ذلك خارج جسمك ، ولكنك في نفس الوقت لا تريد أن تنقل عدواك إلى شخص آخر .

ويقول د . " بيتر كاتونا " إخصائي الأمراض المعدية " : " عندما تشعر بقدوم نوبة سعال أو أصابتك بالفِعل نوبة من السعال لا يمكنك كتمانها ، فعليك أن تغطي فاهك بمرفقك عندما تسعل كي لا تنتقل الأمراض إلى يديك " .

وبعد الانتهاء من السعال اغسل يديك ، وبخاصة إذا كنت قد قربتها من وجهك بينما كنت تسعل ، وإذا كنت قد سعلت على شيء آخر فلابد أن تغسله أو تتخلص منه .

ـ د . " **بيتر كاتونا** " : أستاذ مساعد للطب الإكلينيكي في جامعة " كاليفورنيا " بـ " لوس أنجلوس " .

تجنب مخالطة الناس لكى تحافظ على صحتك

ابتعد بقدر الإمكان عن التجمعات المكتظة ، خاصة إذا كان نصف هذا الجمع يغطي وجهه بمناديل ورقية لأنه مصاب بالبرد .

عندما تشعر بالإجهاد وتشعر أن مقاومتك ضعيفة ، يجدر بك ألاّ تتلكأ في محطات الطرق الجانبية " وسيكون هذا سبباً جيداً لعدم إصابة المارة بمحطات الأتوبيسات " ويقول دكتور " بيتر كاتونا " إخصائي الأمراض المعدية : " غالباً ما يمرض الناس في الشتاء لازدحامهم معاً داخل الغرف " .

ولكم هو مزعج أن ينتقل ميكروب الأنفلونزا من شخص إلى آخر في مكتبك حتى يصاب بها كل الأشخاص مرة على الأقل (وللعلم فإن ميكروب الأنفلونزا ينتقل عبر الجزيئات العالقة في الهواء بطريقة أسهل من فيروس نزلة البرد) ، وبالتالي يصبح مكتبك الحضانة التي ترعى صغار البكتيريا وتنتشر فيه الأمراض .

لذلك ، إذا أصبت بمرض ما وكان لديك عمل كثير جداً ولا يمكنك أن تحصل على إجازة ، فإن الدكتور " كاتونا " ينصحك بأن تنجز هذا العمل في المنزل كلما كان ذلك ممكناً . في الحقيقة يجب أن تمنح نفسك الراحة الإضافية اللازمة للتغلب على المرض . وحتى لو اضطررت للعمل في المنزل ولم تحصل على قسط كبير من الراحة ، فقد وفرت على نفسك عناء المواصلات والسفر ناهيك عن تعرضك للجراثيم من الأشخاص الآخرين .

وربما يكون من الصعب أن تتجنب التواجد في غرف مغلقة مع حاملي الفيروسات طوال الوقت ، ولكن هناك شيئاً واحداً مؤكداً وهو أن تعود إلى المنزل فوراً إذا ما وجدت الناس يمطرونك بسعالهم وعطسهم .

ـ د . " **بيتر كاتونا** " : أستاذ مساعد للطب الإكلينيكي في جامعة " كاليفورنيا " بـ " لوس أنجلوس " .

تزود بعشب " القتاد "

يُعد هذا العشب المدرب الجيد الذي يقوى من مناعتك ويجعلها على أتم استعداد للتصدي للميكروب حتي قبل الإصابة به ، ويحافظ على صحتك في أوج عنفوانها طيلة الموسم .

حتى قبل أن تخلع بنطالك سميك القماش ، وتلقي بمعدات الحديقة جانباً ، ذلك هو الوقت لتناول هذا العشب الواقي من البرد . اطلب عشب " القتاد " في فصل الخريف لكي تتجنب كوارث فصل الشتاء ، حيث يكثر فيه الإصابة بالبرد . يقول " دانييل جانيون " خبير الأعشاب : " القتاد " هو مقو مميز لجهاز المناعة ، وذلك لأنه يساعد الجسم على تكوين وتخزين " الأنترفيرون " داخل كل خلية حيث إن " الأنترفيرون " هي تلك المادة التي تحدد مكان الفيروس وتستثير خلايا الدم البيضاء المقاومة للأمراض لكي تهاجم وتوقف هذا الفيروس .

ويعتبر عشب " القتاد " مقوياً فعالاً لجهاز المناعة ، لدرجة أن بعض الأطباء يستعملونه كجزء من علاج السرطان . ويقول : " وبما أن له طعما مقبولاً ، فإنني أفضل تناوله على شكل مشروب ، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة واحدة من الجذور المجففة على كوب من الماء المغلي ، وتركه لمدة تتراوح ما

بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة " . ويمكن أيضاً تناوله على هيئة كبسولات أو شراب ، وذلك باتباع الإرشادات الملحقة .

ـ د . " **دانييل جانون** " : عضو مؤسس لنقابة إخصائيى الأعشاب الأمريكيين . والمدير التنفيذي لمعهد أبحاث النبات والتعليم ، وصاحب شركة أعشاب في " سانتا "بـ " مكسيسكو الجديدة " .

تخلّص من المناديل الورقية المستعملة

تخلص منها الآن لتقلل من خطورة تكرار العدوى لاحقاً ، بالإضافة إلى أنه من غير اللائق أن تعرض بقية المنزل للأصابة بهذا المناديل المكرمشة الملوثة .

إنه حقاً شيء ممل أن تظل راقداً طوال اليوم في السرير وأنت تعطس ، فالأحرى ألا تشغل نفسك بمحاولة تسديد رميات المناديل الورقية المستعملة فى سلة المهملات عبر الغرفة إلا إذا كنت ماهراً في التصويب !

فالأشخاص الذين يعملون على رعايتك ، وعليهم أن يجمعوا رمياتك الخاطئة معرضون للإصابة بالمرض (ناهيك عما قد يصيبهم من الاشمئزاز منك بحيث لا يقدمون لك أي حساء دجاج بعد ذلك) .

ويقول د . " بيتر كاتونا " إخصائي الأمراض المعدية : " قاوم الإغواء في نشر الجراثيم عن طريق انشغالك في بعض الألعاب مثل لغز الكلمات المتقاطعة ، يجب أن تتعامل مع مناديل الشخص المريض بجدية كما تتعامل مع سلة القمامة الملوثة بالجراثيم لذلك ، ألق المناديل فوراً في سلة مبطنة بكيس قمامة ، وتخلص من القمامة باستمرار " .

وليس صحياً أن تحتفظ بها في جيوبك حيث يضطر شخص ما أن يجمعها عندما يفتش الملابس قبل غسلها ، ولا تتركها أيضا على المنضدة المجاورة للفراش أو الوسائد ، حيث يتمكن الفيروس من أن يبقى حياً لساعات عدة .

ويضيف د . " كاتونا " : " غالبا ما تكون هناك أشياء بسيطة جدا هي التي تحدث الفرق بين أن يمرض شخص ما أو لا يمرض " .

ـ د . " **بيتر كاتونا** " : أستاذ مساعد للطب الإكلينكي في جامعة " كاليفورنيا " بـ " لوس أنجلوس " .

خيارات بديلة

المعالجون الذين يمكنهم مساعدتك

إحدى مميزات استخدام العلاج المنزلي هي إمكانية تطبيقه بنفسك ، ولكنك أحيانا قد تحتاج إلى مساعدة إضافية .

وربما تكون مقاومتك من الضعف بحيث تصاب بالبرد لمجرد أن يعطس أحد الأشخاص في الغرفة المجاورة . أو ربما تكون أحد هؤلاء الناس الذين يظلون مرضى يعانون آلام الأنفلونزا في الفراش بينما شفي كل من أصيب بها من أفراد الأسرة واستعادوا نشاطهم وأنت لم تشف رغم أنك أول من أصيب بها .

والهدف من الطب البديل هو بناء دفاعاتك الطبيعية أكثر من معالجة أعراضك ، لذا ، إذا كان يبدو أنك تصاب بالبرد أكثر مما يصاب به مدرس الحضانة في القطب الشمالي ، فقد تستفيد من عدة زيارات لأحد ممارسي الطب البديل ممن يستطيعون وضع برنامج على المدى البعيد لكي تبني صحة عامة جيدة .

ومعروف عن خبراء الطب البديل أنهم يستفسرون عن نمط حياتك ، وعلاقاتك ، وغذائك حتى يتمكنوا من معرفة أصل مشكلة ضعف مناعتك . فبينما لا تجد لدى طبيب العائلة

الكثير ليقدمه لك حتى تتفادى نزلات البرد في المستقبل ، يستطيع إخصائي الطب البديل أن يقدم لك وصفات التغذية والأعشاب ، ونوعية العمل ، والآليات اللازمة لخفض التوتر . وربما تحتاج أيضاً إلى أن تنسق مع ممارسي طب بديل آخرين ممن يعملون فى هذا المجال ، أو ممن يشاركون في الطب الشمولى لكي يقدموا لك العلاج الشامل .

أيضاً قد تحتاج لزيارة إخصائي الطب البديل إذا استمرت الأعراض لفترات طويلة ، وباستخدام العلاجات الطبيعية الموصى بها في هذا الكتاب ، سوف تتحسن نزلة البرد أو الأنفلونزا بدرجة ملحوظة في غضون أسبوع أو أقل ، فإذا لم تشعر بتحسن ، فاطلب من طبيب العائلة ، أو إخصائي العلاج الشمولى أن يتأكد أنك غير مصاب بأمراض أكثر خطورة . فإذا لم تكن مصاباً بعدوى ثانوية ، أو بمرض أخطر فاذهب إلى ممارسي الطب البديل .

إن كثيراً من ممارسي الطب البديل قد تدربوا على تصميم وصفات طبية طبيعية فعالة لتلائم الأعراض المحددة . فهم أحياناً يصنعون خليطاً من مجموعة من مشروبات الأعشاب ، أو خليطاً من الزيوت العطرية ، أو حبيبات المعالجة المثلية لتتناولها في أوقات محددة من اليوم . كذلك فإن الأيدي الماهرة لإخصائي الإبر الصينية أو المعالج بالتدليك يمكن أن توفر لك راحة لا يمكن الحصول عليها من أي دواء يمكن أن تشتريه من الصيدلية .

فليس معنى أن يصف أحد الأشخاص نفسه بأنه إخصائي طب بديل ، أو معالج بالطب الشمولى أن نثق فيما يقول .

لذلك ، استعمل هذا الدليل - ليس فقط لاختيار طريقة للتغلب على مشكلة البرد أو الأنفلونزا ولكن ليساعدك على تحديد العلاج المؤهل - لكي تحصل على النتيجة والرعاية التي تنشدها .

العلاج بالضغط الإبرى

يقول خبير العلاج بالضغط الإبري د . "ريد جاتش " : " إنه على الرغم من أن العلاج بالضغط لا يمكنه أن يشفي من البرد ، إلا أنه علاج يساعدك على التحسن بسرعة ، ويزيل آلامك ويزيد مقاومتك لنزلات البرد المقبلة " .

ولقد تطورت العديد من الأساليب على مر السنين ، ولكن جميع أساليب العلاج بالضغط مبنية على أساس واحد ، الضغط بالأصابع أو باليد ينشط بعض الأجزاء في الجسم التي يسميها ممارسو الطب الصيني " كي - Qi " أو طاقة الجسم الحية التي يمكنها أن تعيد للجسم المريض توازنه .

ويقول د . " جاتش " : " وسوف تجد أن إخصائي العلاج بالضغط يُنشط نقاطاً قريبة من مناطق المرض ، وهذه هي " المناطق المحلية " مع نقاط أخرى لا يبدو أن لها علاقة واضحة بالمشكلة الحالية " الأجزاء المنبهة " .

وإحدى النقاط المحلية لعلاج السعال تقع بين حافة الكتف والعمود الفقري وهي منطقة غالبا ما تتقلص أثناء نوبة السعال . ولكن هناك نقاط منبهة تبعد كثيراً عن مكان المشكلة ، ولكنها تؤثر عن طريق مسارات الطاقة التى تصل بين النقاط المرتبطة .

وللعجب إن إحدى تلك النقط المنبهة والمسئولة عن إزالة الاحتقان توجدة على ثنية المرفق خارج الساعد .

ويمكنك أن تتعلم بعض التدريبات الأساسية للعلاج بالضغط من أحد الكتب أو المحاضرات ، مثل الضغط على النقطة التي بين إبهامك وسبابتك للتخفيف من الصداع الناتج عن الجيوب الأنفية . ولكن إخصائي العلاج بالضغط الإبري ذى الخبرة يعرف مئات النقاط التي تشكل تسلسلاً علاجياً متطوراً جداً ،ناهيك عن النقاط التي لا تتمكن من الوصول إليها بيديك أصلاً .

الممارسون الذين قد يمارسون العلاج بالضغط يشملون إخصائيى " الشياتزو " (العلاج الإبري) وإخصائيي العلاج بالتدليك ، وأخصائيي العلاج بالإبر الصينية ، وأخصائيي الطب الشرقي ، وأطباء الأسرة ، والمعالجين الطبيعيين .

في بعض الولايات يجب أن يكون الممارس مؤهلاً أو يحمل شهادة بمزاولة المهنة وعضوية في الرابطة الأمريكية للعلاجات والتدريبات الشرقية ، وهي دليل للاطمئنان والكفاءة .

ولمزيد من المعلومات عن كيفية معرفة أماكن إخصائيي العلاج بالضغط المؤهلين اتصل بالرابطة الأمريكية للعلاجات والتدريبات الشرقية " 6801 Zerico Turnpike, Syosset, NY11791 ".

العلاج بالإبر الصينية

استعد للوخز بالإبر والتدليك بالأيدي والأصابع عندما تزور إخصائي الإبر الصينية ، فسوف يمر بأصابعه على جسمك

لتحديد النقط المؤلمة ، وإخصائيو العلاج بالإبر الصينية ـ مثلهم مثل إخصائيى العلاج بالضغط ـ يعتقدون أن هذا الألم يحدث بسب انسداد في مسارات الطاقة في جسمك مما يعوق سريان طاقة الجسم الحية " Oi " . ويستخدم إخصائيو العلاج بالإبر الصينية إبراً رفيعة في سمك شعرة الرأس ، يوخذون بها نقاطاً معينة عبر تلك الخريطة القديمة لمسارات الطاقة لكي تقوى القدرة الطبيعية على الشفاء ، والتي تكون كامنة في الجسم .

وقد يقوم إخصائي العلاج بالإبر الصينية بتنشيط نقاط معينة للتخلص من المخاط الموجود بالأنف والرئتين مثلاً ، أو يغرس إبراً ليعالج آلام الجسم فى أثناء نوبة من الأنفلونزا .

وتعترف منظمة الصحة العالمية بالعلاج بالإبر الصينية كطريقة علاج للأعراض التالية والمتعلقة بالبرد والأنفلونزا وهي : آلام الحلق ، التهاب الجيوب الأنفية ، والتهابات الصدر و الصداع . ويقول الممارسون أن نظامهم العلاجي هو طريقة رائعة للتخلص من الأعراض الرئيسية لنزلات البرد والأنفلونزا .

ويعتمد النظام الفعلي للعلاج (أي عدد الإبر المستعملة ، وعمق الوخز ، ومدة بقاء هذه الإبر) على التشخيص وما يفضله الممارس ، وكذلك مرات تكرار العلاج ومدته ، فربما تشعر بلسعة بسيطة في أثناء الوخز ، ولكن سرعان ما يزول الألم . ولأن الإبر رفيعة جداً فنادراً ما تتسبب في نزول أي دم إلاّ في المناطق الغنية بالأوعية الدموية مثل اليدين .

وتختلف قوانين الولايات المتحدة حول من يمارس الوخز بالإبر ، ولكن يقدر عدد المتخصصين في الوخز بالإبر بقرابة

١٥ألف في جميع أرجاء البلاد . وأشهر إخصائيي المعالجة بـالأبر الصينية هم أطبـاء الطـب الشـرقي والمعـالجون بالضـغط الأبـري . ولكــن معظــم الأطبــاء والحاصــلين علــي دكتــوراه في الطــب والمتخصصون في علاج العظام قد تم تدريبهم هم الآخرون .

ابحث عن المؤهلات التالية في المارس الـذي تريـده : شـهادة من اللجنة الوطنية للتصديق على الطب الشرقي والـوخز بـالإبر ، ولكـي يحصـل هـؤلاء المارسـون علـى هـذا الترخـيص يجـب أن ينتهوا من برنامج تدريبي مكثف ، ثم ينجحون في امتحان الولاية التي يمارسون فيها المهنة .

وللحصول على دليل المارسين اتصـل بالأكاديميـة الأمريكيـة للعلاج الطبي بالإبر الصينية :

" The American Academy of Medical Acupuncture,
(AAMA) 5820 Wilshire Boulevard, Suite 500,
Los Angeles, CA 90036 "

العلاج بالروائح (العطرية)

رغـم مـا يبـدو عليـه مـن البسـاطة ــ أن تضـع " الفواحـة " " Potpourri " ، أو تضـع نقطـة مـن سـائل معطـر بـالزهر في حمامك ـ فإن الإخصـائيين المـدربين في العـلاج بـالروائح يزعمـون أنــك تحتــاج إلى مهــارة حقيقيــة في اســتخدام تقطــير النباتــات للحصــول علــى" الزيــوت العطريــة " . وعنــدما تستشــير أحــد الخبراء ، يجب أن تحصل على أعلى تأثير لمـا يمكـن أن يعطيـه

الزيت العطري من فائدة ، وهو ملخص في كلمتين اثنتين : " **راحة تامة** " . ويمكن لإخصائيي العلاج بالروائح العطرية أن يساعدوك على الشفاء من السعال ، والاحتقان ، والتهيج ، والآلام ، والأوجاع ، والتوعك ، الذي يصاحب نزلات البرد والأنفلونزا .

ومن بين المهارات التي يستطيع المعالج أن يقدمها لك هي تحديد نوع الزيت (من بين مئات الخيارات) الذي له خواص علاجية لأعراضك بالذات . كذلك فهو يناقش معك كمية الزيت المطلوبة لإحداث الأثر المرغوب فيه ، والمدة الضرورية للعلاج ، واحتياطات الأمان ، وكيفية اختيار أكثر المكونات فعاليةً ، وطريقة الاستخدام - (تستخدم الزيوت غالباً عن طريق الاستنشاق في بخار الماء ، أو على هيئة رذاذ ، أو يدلك بها الجلد ، أو توضع مخففة في ماء الحمام ، أو تقطر على كمادات باردة أو ساخنة) .

وعلى مستوى أعلى من مجرد تخفيف الألم ، يزعم أخصائيو العلاج بالروائح العطرية أن لها فوائد تفوق بكثير عن مجرد إشعارك بالتحسن ، وهو إن هذه العلاجات تقوي جهازك المناعي ؛ مما يساعدك على الوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا ، بل قد يتعدى الأمر وجود تركيبات تعالج الفيروسات فعلياً بما لها من خصائص مضادة للميكروبات .

وعلى الرغم من ندرة الدراسات التي تؤكد فعالية هذا النوع من العلاج ، إلا أن إخصائيي العلاج بالروائح العطرية يعتبرون عملهم علماً يشتمل على علم النبات ، والكيمياء ، والأحياء ، وعلم

النفس معاً . ويشرح الممارسون ، على سبيل المثال ، أن بعض الزيوت الأساسية تخفف من الألم والالتهاب لأن مكوناتها الكيماوية تنشط الغدة الكظرية ، مما يجعلها تفرز الهرمونات الشبيهة بـ " الإستيرويدات " . وحقيقة الأمر ، إنه كلما ازداد فهم إخصائى العلاج بالروائح عمقاً فيما يخص الزيوت ، ازدادت مقدرته على تحقيق الشفاء وتخفيف آلام مريضة .

ولسوء الحظ لا توجد إجراءات ترخيص رسمية لممارسي العلاج بالروائح العطرية في الولايات المتحدة الأمريكية ، لكنك ستجد هذا العلاج يقدم من قبل ممارسي الطب البديل الذين لهم تراخيص في مجالات علاج العمود الفقري يدوياً ، وعلم النفس ، والعلاج بالتدليك ، والعلاج بالأعشاب ، وكذلك من قبل أشخاص تخصصوا ببساطة في العلاج بالروائح العطرية .

لمزيد من المعلومات اتصل بالمنظمة القومية الأمريكية للمعالجة الشمولية بالروائح العطرية بالعنوان التالى :

P.O.Box17,22، Boulder, Co 80308

العلاج بالأعشاب

يقول د . " دانييل جانيون " أحد الأعضاء المؤسسين لرابطة المعالجين الأمريكين بالأعشاب : " ربما كان العلاج بالأعشاب هو العلاج الأمثل لنزلات البرد والأنفلونزا ، فهناك المئات من النباتات التي يسهل الحصول عليها ، وتصلح كعلاج لكل مرحلة من مراحل البرد والأنفلونزا . بالإضافة إلى ذلك ، ليس لها

أعراض جانبية تذكر إذا ما قورنت بالترنح ، والإدمان ، والعصبية التى قد تسببها أدوية البرد التي تباع في الصيدليات بدون وصفات طبية " .

ولكن بسبب شيوع العلاج بالأعشاب ، من السهل أن تختار بين أنواع وأصناف المشروب ، والكبسولات وأدوية الشراب الموجودة في السوق . وأيضاً ما يعج به من تعليمات خاصة باستعمال الأعشاب ، وبناء على الأعراض التي تعاني منها ، يستطيع إخصائى الأعشاب تحديد أفضل مجموعة تناسبك ويحدد لك في أي مرحلة من مراحل المرض يجب أن تأخذ هذا العشب المعين .

فإخصائي الأعشاب يصف لك العشب الواقي في بدايةٍ موسم نزلات البرد والأنفلونزا لكي يحميك من الإصابة كلياً . وإذا أصبت بالمرض بالفعل ، ومع ظهور بدايات الأعراض يختار لك الإخصائى الأعشاب وأشهرها " الردبكية " و " الخمان " لكي تنشئ خط الدفاع الأول ، ويمكن لهذه الأعشاب أن توقف انتشار الفيروس قبل أن يستفحل أمره ، وإذا لم تتمكن من رؤية إخصائى أعشاب إلا بعد أن يأخذ المرض صورته الكاملة ، فما زال لديك من الأعشاب ما يمكن أن يلطف من آلام أعراضك ، وذلك بأستخدام أعشاب تعمل على تقليل الالتهاب بأغشيتك المخاطية ، وأعشاب تعمل على إزالة الاحتقان فى الرئتين . وحتى إذا حدثت عدوى ثانوية مثل التهاب الجيوب الأنفية أو التهاب الأذن ، فلدى إخصائيي العلاج بالأعشاب ترسانة من العلاجات يمكن استخدامها كمضادات حيوية طبيعية .

وكما ازداد اهتمام المستهلكين بالأعشاب الطبية في الولايات المتحدة ، يزداد توافر إخصائي علاج الأعشاب ، وتزداد سهولة الالتقاء بهم . وكثير من العيادات الطبية أصبحت تضم إخصائيين للعلاج بالأعشاب ، بل إن كثيراً من الأطباء أنفسهم أصبحوا يدرسون العلاج بالأعشاب في المؤسسات الطبية مثل : " هارفارد " في " كولومبيا " ـ وجامعة " كاليفورنيا " .

وإجمالاً يوجد ما يقرب من ١٥ ألف إلى ٢٠ ألف فرد من أفراد المهن الطبية في هذه البلاد الذين يصفون العلاج بالأعشاب ـ بما في ذلك إخصائيو الأعشاب العامين ، وأطباء الأسرة ، وأطباء الطب الطبيعي ، وأطباء الطب الشرقي .

وللتعرف على مكان أحد العشابين المؤهلين في منطقتك ـ اتصل برابطة إخصائيى الأعشاب الأمريكيين " P.o.Box70.Roosevelt ,ut84066 "

المعالجة المثلية

يفترض " أبقراط " ــ الأب المؤسس للطب الحديث ــ أن الوصفة الواحدة يجب أن يتم تعديلها لتلائم كل مريض على حدة ، والمعالجة المثلية يسير على خطوات " أبقراط حرفياً " ، ففي مفهوم المعالجين بالمعالجة المثلية من الضروري أن نعرف أن كل إنسان يصاب بنزلة برد أو أنفلونزا بطريقة خاصة به .

فمثلاً الشخص الذي يعاني من الأنفلونزا في المرحلة الأولى يتميز بطول فترة المرض ، وآلام ، وفقدان للشهية ، وقشعريرة ،

ورغبة في الانعزال . وهذا الشخص سوف يحتاج إلى علاج يختلف كلياً عن شخص آخر بدأت أعراضه سريعة بالعطس الشديد والرشح الذي يحرق شفته العليا ، ويكون لديه ميلاً للصحبة .

ولكي تقوم حالتك يهتم الأطباء بالتفاصيل التالية : في أي وقت من اليوم تكون آلامك أكثر سوءاً ؟ والجو الحالي ، وأنواع الأطعمة التي تشتاق إليها ، وما إذا كان لديك قشعريرة أو عرق ، وحتى معرفة مشاعرك ؟ ومن هنا يمكنه أن يختار من بين مئات العلاجات ما يناسب حالتك طبقاً لنظام أثبت فعاليته منذ أواخر القرن الثامن عشر . وهناك العديد من المستشفيات وكليات الطب التي أسست على نظام" المعالجة المثلية " والذي طوّره رائد الطب الألماني " سامويل هاهنيمان " .

باستخدام مثل هذا الطب الدقيق يستطيع ممارسو المعالجة المثلية أن يصفوا علاجاً فعالاً ومفيد لعلاج نزلة البرد والأنفلونزا التي أصابتك ، بحيث يقيك لمدة طويلة من أي عدوى فيروسية أخرى . وعندما يقوم أحد خبراء " المعالجة المثلية " بوصف هذا العلاج بطريقة صحيحة ، فهذا يجعله قادراً على أن يساعدك على الشفاء بسرعة ، وبدون أعراض جانبية مثل : الدوخة ، أو التهيج الذي غالبا ما تسببه الأدوية ، سواء التي وصفها طبيب ، أو التي تباع في الصيدليات بدون وصفات طبية ؛ هذا لأن المعالجة المثلية يتكون من نسب مخففة جداً من مكونات معدنية ، أو نباتية ، أو حيوانية ، لا تؤذى جسمك .

حتى لو لم تكن قد سمعت بـ " المعالجة المثلية " من قبل ، فهناك العديد من ممارسيه أكثر مما تتخيل ، قرابة ثلاثة آلاف

في أرجاء البلاد ، منهم ألف من الأطباء أو معالجي العظام ، والآخرون يضمون ممارسي الطب الطبيعي ، وممرضات ممارسات ، وأطباء أسنان وإخصائيي العلاج بالإبر ، ومعالجي العمود الفقري يدوياً .

تأكد أن معالجك قد أتم التدريبات الكاملة والتي تستغرق ٥٠٠ ساعة أو أكثر في فلسفة العلاج المثلى ، وفى الطرق المستخدمة ، والتدريب الإكلينيكي التي تقدمها العديد من المنظمات التعليمية المختلفة في معظم أرجاء البلاد .

لمزيد من المعلومات اتصل بالمركز القومي للعلاج المثلي والذي مقره :

" 801 N. faifax street # 306, Alexandria, VA 22314 "

الطب الطبيعي

يقول كثير ممن يذهبون لاستشارة إخصائي الطب الطبيعي أنهم يفعلون ذلك لأنهم يحبون تنوع الاختيارات التي تقدم لهم . وأطباء الطب الطبيعي يمزجون ويضاهون أنواعاً من العلاجات غير الدوائية . ولهذا ففي حالة مثل الأنفلونزا ونزلة البرد قد يركز إخصائي الطب الطبيعي على الوجبات الخفيفة ، وضبط نمط الحياة مثل العلاج بالعصائر ، وتناول كميات كبيرة من الفيتامينات ، وممارسة تمرينات الاسترخاء ، ووضع الكمادات الساخنة على الحلق ، بالإضافة إلى تناول الأعشاب وتلقى العلاج المثلى .

وأطباء الطب الطبيعي الذين يُعترف بهم كأطباء في نقابة إخصائيي الطب الطبيعي قد درسوا في كليات الطب مثلهم مثل الأطباء التقليديين ، فقد درسوا علم التشريح ، وعلم وظائف الأعضاء ، والكيمياء الحيوية ، والأعصاب ، وعلم الأمراض ، ووسائل التشخيص ، وبالإضافة إلى ذلك ، درسوا المعالجة المثلية والتغذية العلاجية ، والعلاج بالماء ، والعلاج النباتي ، ومعالجة العمود الفقرى ، وأنماط علاج بديلة غير مطلوبة لنيل درجة الدكتوراه .

وإذا أردت التأكد من أن طبيبك المعالج قد حصل على التدريب الكامل الذي يؤهله لممارسة الطب الطبيعى ـ فقم بالاتصال بنقابة الأطباء الأمريكيين للعلاج الطبيعي والتي مقرها بـ " 601valley street, suite 105,seattle, WA 98 109 ".

لمزيد من المعلومات عن هذه التخصصات وبقية أنواع العلاجات البديلة ، اتصل بمكتب الطب البديل في المعهد القومي للصحة " P.O. Box8218, silver spring, MD20907 ".

